KARATE

Eindelijk het langverwachte en complete Karatebaek in woord en beeld !
Deze karate-zakencyclopedie is voorol op de proktijk afgestemd. Op vele bladzijden krijgt de lezer als het ware een film van de verschillende stompen te zien, die het hem mogelijk moken de techniek van een stamp af stamp in één oagapslag te doorzien. Meer details warden gegeven over Eerste Hulp bij Karate-ongevallen, Karategeschiedenis en competitiereglement.
Kartom een boek dat iedere karatebeoefenaor in zijn bibliatheek moet hebben.

UIT DE INHOUD :
De karate-zakencyclapedie bevat ± 2000 tekeningen en foto's van stampen en stompen. Buiten de algemene technieken en aefeningen met partner zijn er ook 11 kata's afgebeeld en dit op een tataal nieuwe wijze.

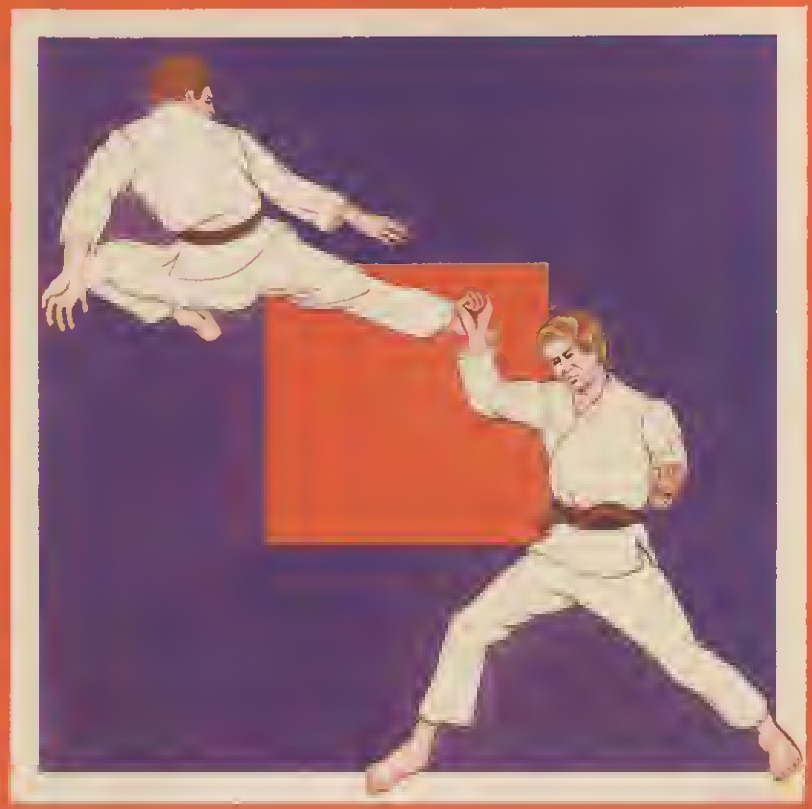
ISBN 90 02 12959 9

KARATE M. Meeus

M.MEEUS

KARATE

Encyclopedie in beeld



STANDAARD SPORT

KARATE

ENCYCLOPEDIE IN BEELD

M. MEEUS

KARATE

ENCYCLOPEDIE IN BEELD

o.l.v. F.M. VAN HAESENDONCK

TWEEDE VERBETERDE DRUK

STANDAARD UITGEVERIJ

Antwerpen-Amsterdam

© N.V. Scriptoria, Antwerpen
Verantwoordelijke uitgever : N.V. Scriptoria, Belgiëlei 147 Antwerpen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever

No part of this book may be reproduced in any form
hij print, photoprint, microfilm or any other means
without written permission from the publisher
Wettelijk Depot : D/1974/0034/341

ISBN 90 02 129599

INHOUD

WOORD VOORAF 7
WAT IS KARATE ? 12
GESCHIEDENIS EN ONTWIKKELING 14
BASISPRINCIPES 17
NATUURLIJKE WAPENS 23
VITALE PUNTEN 30
VOORBEREIDENDE OEFENINGEN 32
STANDEN 34
LICHAAMSHOUDINGEN 38
VERPLAATSINGEN 39
STOOTTECHNIEKEN 50
SLAGTECHNIEKEN 63
AFWEERTECHNIEKEN 71
STAMPTECHNIEKEN 89
BEENAFWEERTECHNIEKEN 107
TECHNIEKTRAINING 111
DE TRAINING MET PARTNER 151
IPPON KUMITE 152
SAMBON KUMITE 166

INHOUD

KAESHI-IPPON KUMITE		168
JIYU-IPPON KUMITE		174
JIYU KUMITE		176
WEDSTRIJDREGLEMENTEN		203
KATA		213
HEI-AN SHO-DAN	HEI-AN 1	215
HEI-AN NI-DAN	HEI-AN 2	219
HEI-AN SAN-DAN	HEI-AN 3	224
HEI-AN YON-DAN	HEI-AN 4	229
HEI-AN GO-DAN	HEI-AN 5	234
TEKKI SHO-DAN		239
KANKU-DAI		244
BASAI-DAI		256
ENPI		266
JION		273
HANGETSU		281
E.H.B.K.O.		289
WOORDENLIJST		293
NAWOORD		297

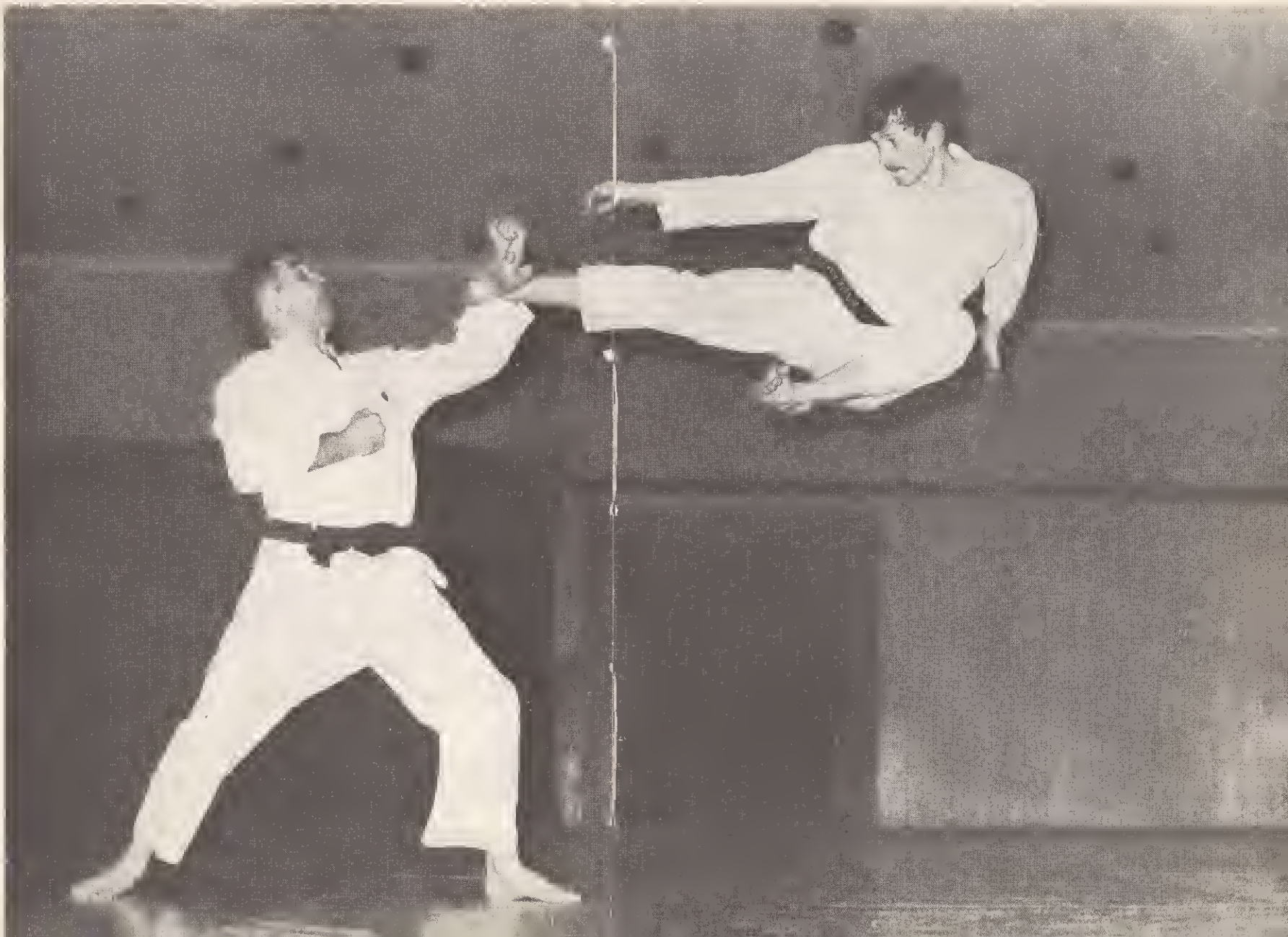
WOORD VOORAF

Dit boek van Marcel Meeus is het eerste complete basiswerk over Karate, dat nog wint aan bevattelijkheid door de talrijke treffende illustraties.
De auteur deelt niet alleen theoretische kennis mee, hij schrijft vanuit zijn rijke ervaring als karatebeoefenaar ; hij staat bekend voor zijn zuivere techniek met een dynamische kata-uitvoering. Door zijn volledigheid en tevens door de vele duidelijke afbeeldingen is dit boek een wegwijzer voor alle karate-beoefenaars, beginnelingen zowel als gevorderden.

LEO AARTS
Internationaal scheidsrechter en onderrichter

Het verschijnen van « Karate Encyclopedie in beeld » beantwoord aan een werkelijke behoefte.
Dit degelijk werk verdient een ruime verspreiding bij alle karate-beoefenaars en belangstellenden in onze discipline.

EDDY COPPIETERS
Internationaal scheidsrechter en onderrichter



WAT IS KARATE ?

Het woord « KARATE » betekent letterlijk lege (Kara) hand (Te). Deze benaming is ontstaan doordat Karate oorspronkelijk een zelfverdediging was, die beoefend werd zonder wapens.
Het systeem is een soort boksen, waarbij men gebruik maakt van handen en voeten, en bestaat hoofdzakelijk uit afweren en ontwijken van een aanval en tegenaanval, door stoten, slagen of stampen. De drie aspecten van Karate, namelijk : zelfverdediging, lichaamscultuur en sport, zijn allen gebaseerd op dezelfde fundamentele technieken.

Zelfverdediging

Zelfverdediging is de oudste betekenis van Karate, dat als zodanig reeds honderden jaren bestaat en uit China stamt. Eeuwenlang werden de technieken van vader op zoon overgedragen en pas de laatste jaren is men deze oude technieken grondig gaan bestuderen en verbeteren. Als zelfverdedigingsmethode heeft Karate het voordeel dat de bedreigde door stoten en stampen steeds een afstand tussen hem en de aanvaller kan bewaren, zodat lichamelijk contact vermeden wordt.

Lichaamscultuur

Karate is bijzonder geschikt als lichaamscultuur, omdat het alle spieren van het lichaam leert beheersen, zowel van de linker- als van de rechterzijde, wat niet van elke sport gezegd kan worden.
Het is werkelijk een zeer goede manier om geestelijk zowel als lichamelijk in conditie te blijven.

Sport

Als sport heeft Karate nog maar sinds kort geschiedenis gemaakt. Toch is men reeds begonnen met wedstrijdreglementen vast te leggen, zoals bij andere sporten, zodat het nu mogelijk is wedstrijden te houden waarbij vooral de zelfcontrole tot uiting zal moeten komen. Op het eerste gezicht ziet Karate als sport er gevaarlijk uit, maar aangezien het één van de hoofdprincipes is de aanvallen te controleren kan dit gevaar tot een minimum herleid worden. Wedstrijdgevechten eisen van de deelnemers dan ook kundig gebruik van handen en voeten, afweertechnieken, verplaatsingen, timing, afstandhouden, tactiek enz.

GESCHIEDENIS EN ONTWIKKELING

Het uiteindelijke doel van Karate is geen nederlaag of overwinning, maar de verbetering van het karakter van de beoefenaar.

(Gichin Funakoshi)

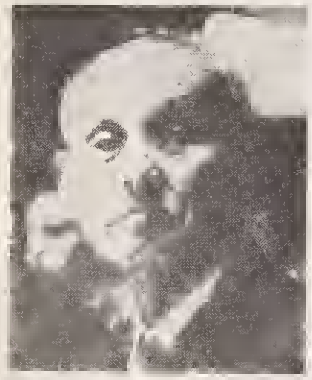
Volgens de legende is Karate ongeveer 2000 jaar geleden in China ontstaan. In deze tijd leefde er een Indische monnik Daruma Taichi geheten, die in het klooster van Chaolin-Zsu de boeddhistische leer onderwees. Zijn onderwijs en tucht waren echter zo streng, dat de leerlingen één na één het bewustzijn verloren. Daruma wilde dit voorkomen en stelde daartoe een soort fysiologische techniek samen, die zijn leerlingen lichamelijk en geestelijk moest sterken en hen zou beschermen op verre reizen.
Later kregen deze monniken de naam van de geweldigste vechters van China te zijn en werd de stijl van zelfverdediging die ze beoefenden, Chaolin-Zsu-tempelboks of Kempo genoemd.
Aangezien China en Okinawa van oudsher met elkaar in betrekking stonden, duurde het niet lang of deze zelfverdedigingstechniek drong ook door tot Okinawa, waar het gecombineerd werd met een methode van vuistvechten en de naam Okinawa-Te kreeg. Toen ongeveer 500 jaar geleden een koning aan het bewind kwam (Hashi, van de Okinawa Sho-dynastie), die alle wapendracht verbood, kwam het ongewapende gevecht tot grote ontwikkeling.
Pas omstreeks 1920 demonstreerde een inwoner van Okinawa deze verdedigingstechniek voor het eerst in het openbaar in Japan. Zijn naam was Gichin Funakoshi. Hij werd in 1869 in Shuri, Okinawa geboren. Op elfjarige leeftijd beoefende hij reeds Karate onder leiding van de twee grootste meesters van die tijd. Toen hij zichzelf tenslotte een meester kon noemen trok hij naar Japan, waar onder zijn leiding Karate-teams werden gevormd. Samen met elementen uit oudere Japanse sporten, zoals Jiu Jitsu, Kendo, enz., werd met het Okinawa-Te het moderne Japanse Karate gevormd.
Deze techniek werd in Japan snel populair en in 1948 werd de Japan Karate Associatie opgericht met Gichin Funakoshi aan het hoofd, waardoor Karate een snelle technische vooruitgang boekte. Bovendien maakte deze organisatie het mogelijk voor de meesters om hun krachten te bundelen, wat leidde tot de huidige vorm van Karate in zijn drie aspecten van zelfverdedigingstechniek, lichaamscultuur en sport.
Toen meester Gichin in april 1957 stierf, telde zijn kunst reeds duizenden aanhangers, die ervoor zorgden dat Karate over de hele wereld werd verspreid. Gichin Funakoshi mag dan ook werkelijk als de vader van het moderne Karate beschouwd worden.

Rechts : Gichin Funakoshi

DE GRONDLEGGERS VAN ENKELE ANDERE STIJLEN :

Kenwa Mabuni
Shito Ryu

Masutatsu Oyama
Kyokushinkai



Hironori Otsuka
Wado Ryu

Chojun Miyagi
Goju Ryu

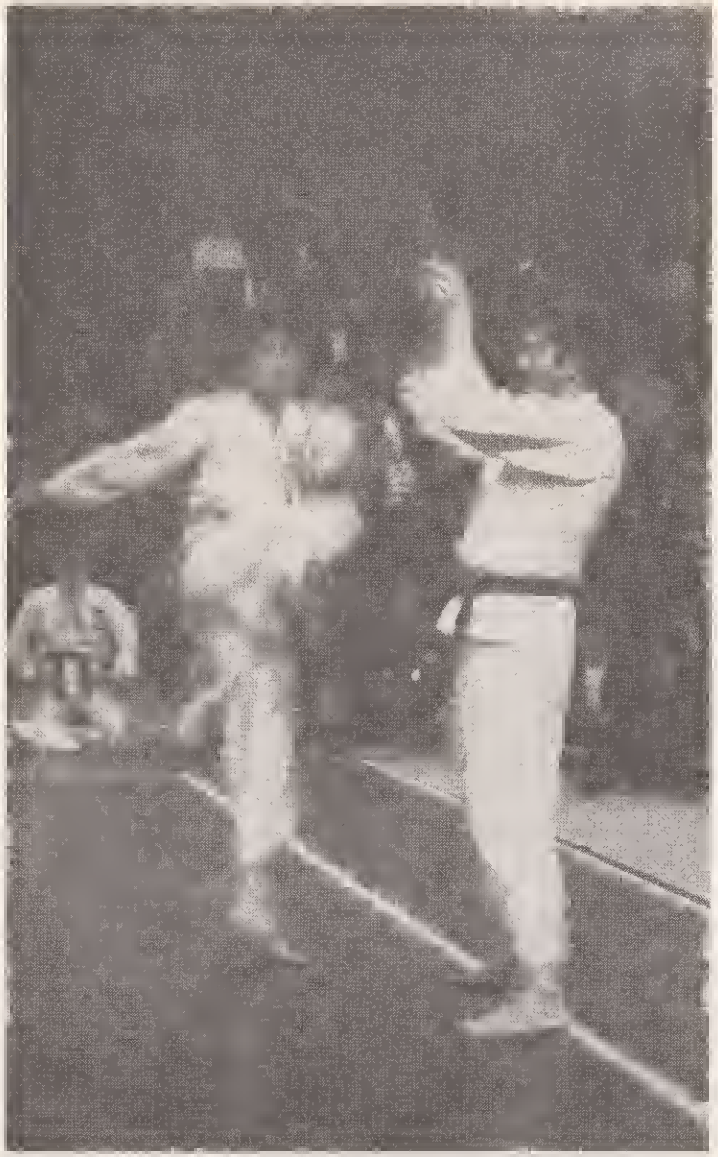
BASISPRINCIPES

Het allereerste, dat de beginnende Karateka leert, zijn de basisbewegingen, die zowel het begin als het einde zijn van Karate. Zij bestaan voornamelijk uit afweren, stoten en stampen. Deze technieken moeten regelmatig en onder strenge zelfkritiek beoefend worden, zodat de beginperiode voor een leerling in Karate tamelijk hard is. Hierdoor wordt echter het karakter, het concentratie- en uithoudingsvermogen geoefend en gezien het effect van een beweging afhankelijk is van het wel of niet gebruiken van bepaalde spieren, is het ook van groot belang dat men de spieren van het lichaam leert beheer-

H. Kanazawa en K. Enoeda tijdens een demonstratie

sen. Wanneer de training echter ernstig opgevat wordt, onder leiding van een goede leraar, is dit stadium betrekkelijk vlug te bereiken. De buitengewone resultaten die vele Karate-technieken opleveren, zijn het gevolg van het gezamenlijk gebruiken van de verschillende delen van het lichaam, gevolgd door een spanning van deze delen op het moment dat men het doel raakt (Focus). Hiervoor is voornamelijk techniek, snelheid en concentratie van de kracht noodzakelijk. Door constante techniektraining is het mogelijk steeds meer spieren te laten meewerken aan een bepaalde beweging. Het is duidelijk dat de kracht, ontwikkeld door een hand of een voet alleen, veel minder is dan wanneer men het gehele lichaam kan inzetten. Dit laatste kan men bereiken door bij de uitvoering van een techniek de heupen in te zetten. Door de heupen bij een beweging te doen meedraaien, wegdraaien of in te duwen kan men deze beweging veel krachtiger maken. Tracht daarom steeds in samenwerking met de heupen af te weren, te stoten, of te stampen.

Bij alle technieken is verder snelheid van uitvoering van belang, hoe korter de uitvoering van een techniek des te effectiever hij is en zoveel te vlugger u kunt overgaan tot de volgende, wat u vooral nodig zult hebben bij de training met partner.
Bij alle Karatetechnieken wordt tevens gebruik gemaakt van reactie. Als de ene arm afweert, wordt de andere teruggetrokken naar de heup welke dan door het lichaam een reactie geeft aan de afwerende arm.
Eén van de voornaamste punten bij het uitvoeren van een techniek is de ademhaling; aan het einde van een beweging moet kort en scherp uitgeademd worden, terwijl de spieren van het onderlichaam en de borstkas zich even spannen en onmiddellijk daarna weer ontspannen. Dit moment noemt men « focus », d.w.z. al uw energie en snelheid op een bepaald punt concentreren.
De training met partner is een zeer goed hulpmiddel om al deze principes onder de knie te krijgen. Hierbij moet men de technieken op het juiste



Foto's genomen tijdens een Tae Kwan-Dodemonstratie te Parijs

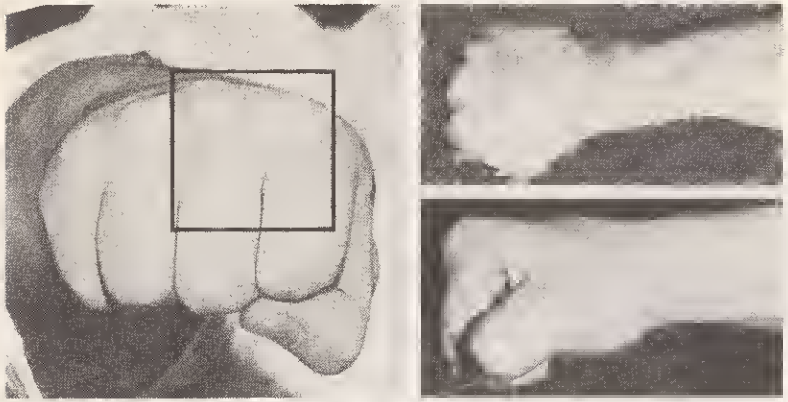
moment en de juiste plaats leren uitvoeren. Later moet u met deze training in een stadium komen dat u de technieken automatisch uitvoert, die op dat moment noodzakelijk zijn zonder erbij te moeten denken welke afweer of stoot uitgevoerd moet worden.
Pas wanneer men al deze principes meester is en men de stoten kan controleren, is het mogelijk om aan een competitie mee te doen. Hierbij zult u uw tegenstander kalm moeten opnemen, trachten te voorzien wat hij wil doen en zelf een opening zoeken om hem aan te vallen.
Bij de training moet men proberen te vermijden dat men een « zwakke zijde » krijgt en dus moeten de bewegingen zowel links als rechts getraind worden.
Dikwijls vinden beginnelingen het leren van de basistechnieken vervelend en overbodig en willen liever direct met een partner trainen. Zonder deze basistraining is het echter niet mogelijk de sterke standen, afweren, stoten en stampen te verkrijgen die nodig zijn voor de training met partner.

NATUURLIJKE WAPENS

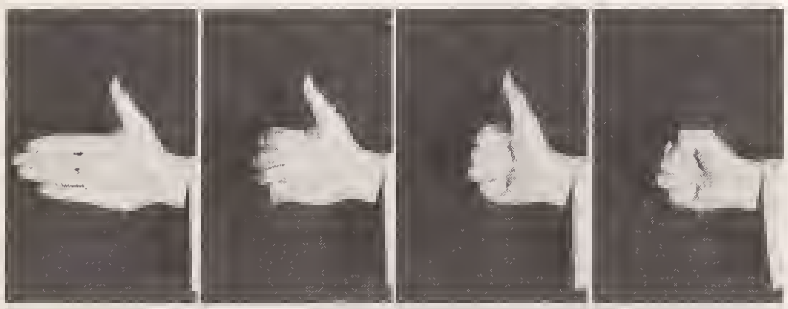
In theorie kan elke harde oppervlakte van het lichaam als wapen gebruikt worden. De karateka beperkt zich echter tot die plaatsen waarin men gemakkelijk de lichaamskracht kan concentreren : nl. de handen, voeten, ellebogen en knieën welke kunnen gebruikt worden volgens de situatie die zich voordoet. Vooraleer men echter een krachtige techniek kan uitvoeren moeten deze lichaamsdelen gesterkt en gehard worden, wil men niet het risico lopen van kwetsuren. Dit kan gebeuren op een stootpaal (Makiwara) of zandzak. Velen gaan hierbij van het verkeerde standpunt uit dat men alleen al kan volstaan met het harden van de raakvlakken. Dit is onjuist, wil een slag of stoot effectief zijn dan vereist dit de gecoördineerde en totale inzet van het gehele lichaam, zoniet mist de techniek de vereiste uitwerking.

De vuist (seiken)

De vuist is het meest gebruikte wapen in Karate en moet dan ook bijzonder stevig zijn. De kneukels van wijs- en middelvinger moeten in het verlengde van de voorarm liggen. De pols mag niet gebogen zijn ; de bovenkant van de voorarm en de kneukels moeten een rechte lijn vormen. De voorkant van de vuist vormt een hoek van 90 graden met de bovenkant.

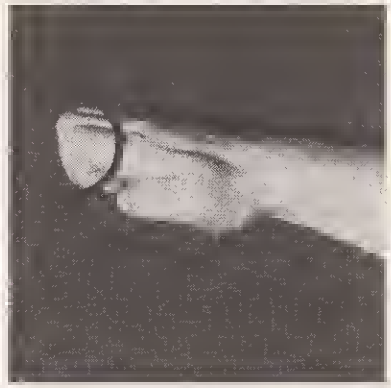


Het opspannen van de vuist



Rol de vingers geleidelijk op, druk de vingertoppen goed in de handpalm, leg dan de duim over de wijs- en middelvinger. Het is vooral van belang dat de pink gespannen is.

1. *Nakadaka - ken* Middelvinger kneukelvuist.



2. *Hiraken* Voor kneukelvuist.

3. *Haishu* Handrug.

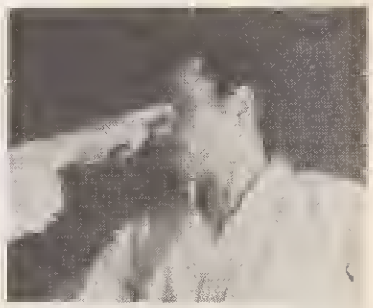
4. *Nukite* Speerhand

5. *Shuto* Handsnee pinkkant

6. *Haito* Handsnee duimkant.

7. *Teisho* Palm hiel

8. *Tettsui* Hamervuist



9. *Nihon Nukite* Twee vingerige speerhand.

10. *Empi* Elleboog

11. *Koshi* Bal van de voet

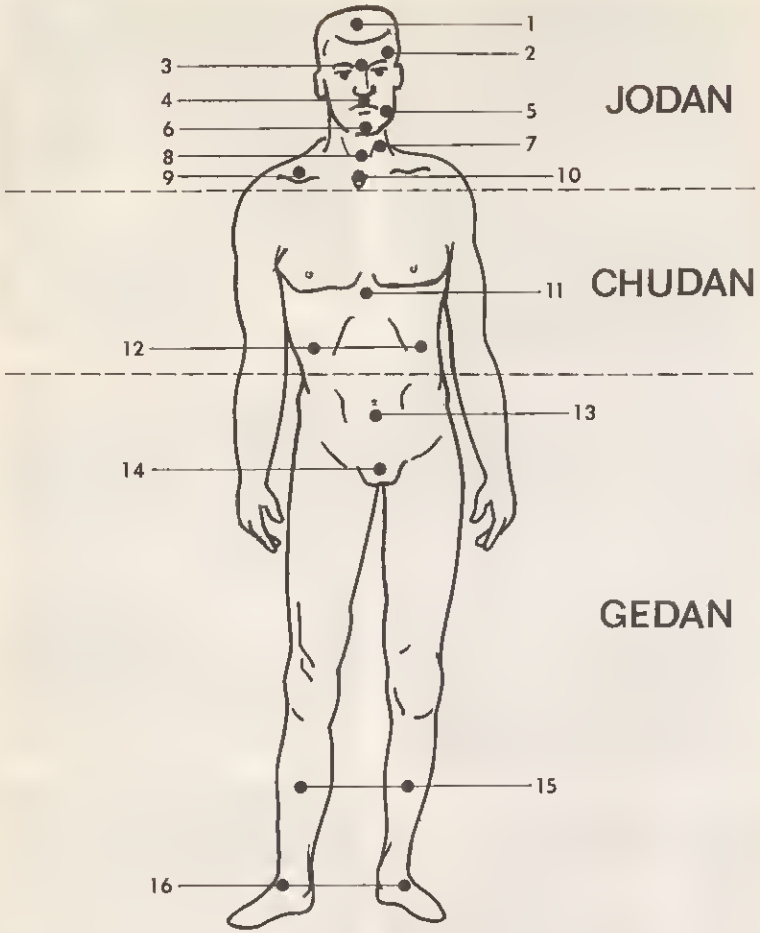
12. *Sokuto* Snijkant van de voet.

13. *Haisoku* Bovenkant van de voet

14. *Kakato* Onderkant en hiel

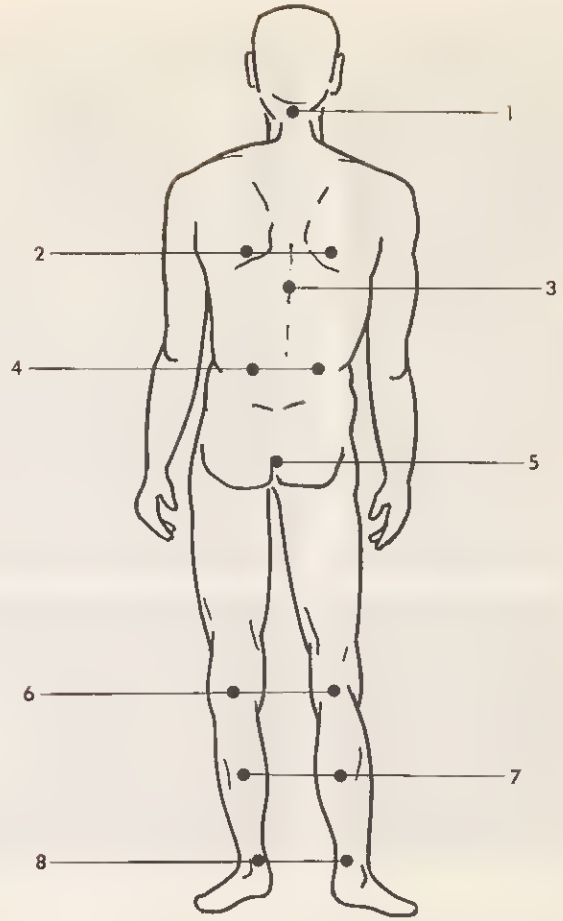
15. *Hitsui* Knie.

VITALE PUNTEN



VOORKANT

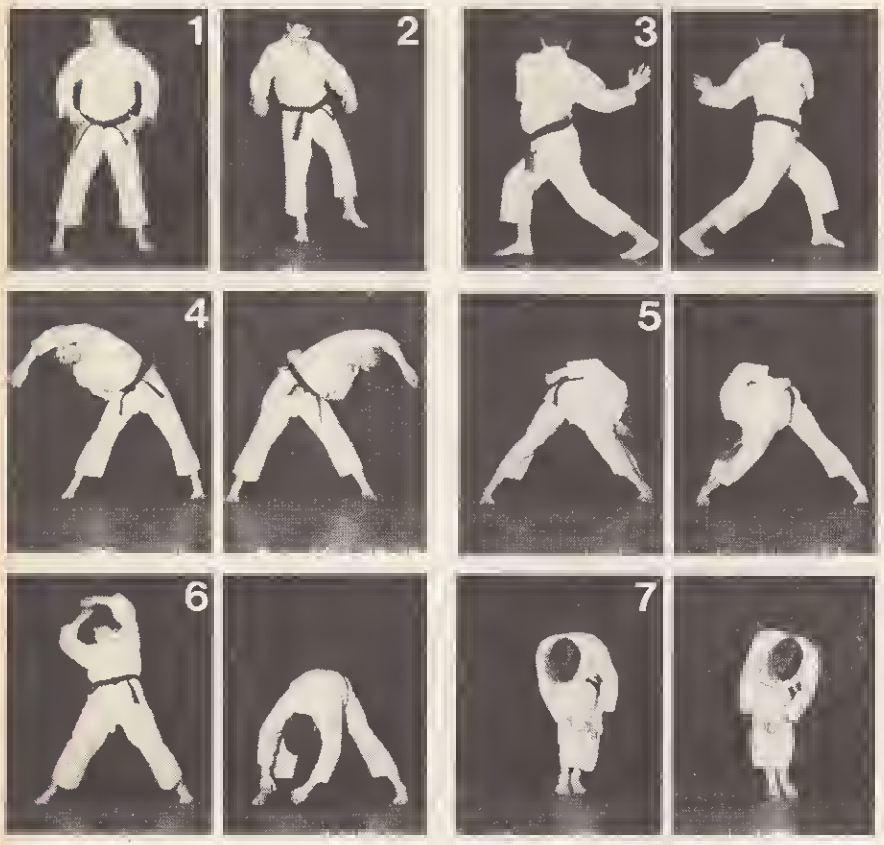
1. Schedel ; 2. Slaap ; 3. Bovenkant neus ; 4. Onderkant neus ; 5. Kaak ; 6. Kin ; 7. Zijkant van de nek ; 8. Adamsappel ; 9. Sleutelbeen ; 10. Luchtpijp ; 11. Solar plexus ; 12. Zwevende ribben ; 13 Onderbuik ; 14. Testikels ; 15. Scheen ; 16. Bovenkant van de voet.



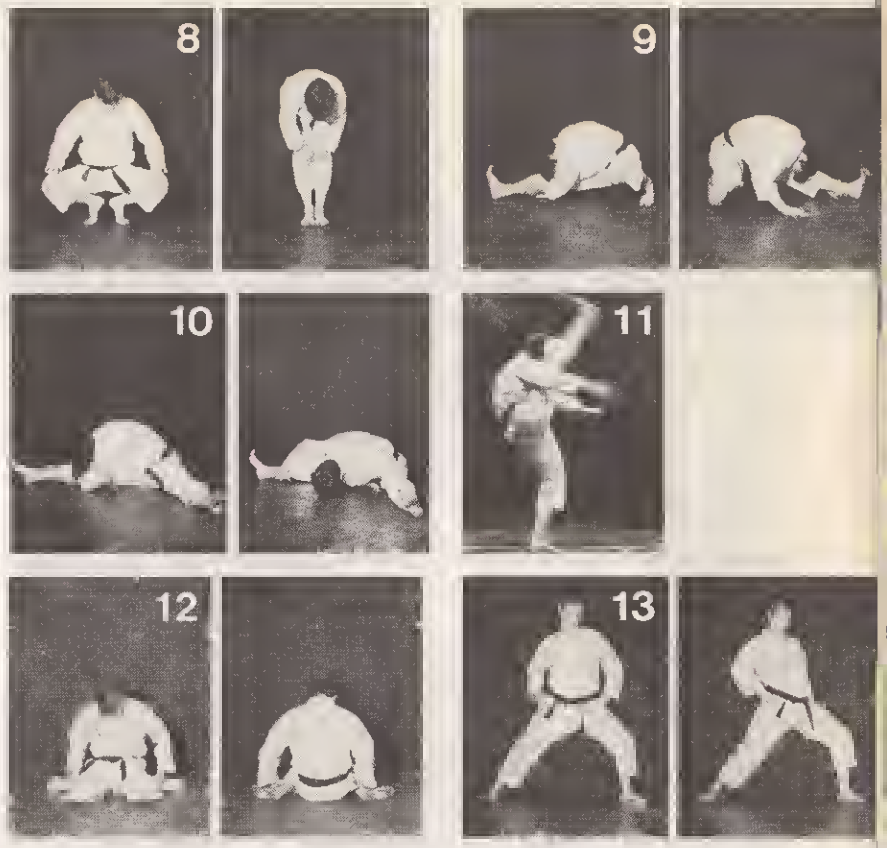
ACHTERKANT

1. Schedelbasis ; 2. Schouderbladen ; 3. Ruggewervel ; 4. Nieren ; 5. Staartbeen ; 6. Knieholte ; 7. Kuit ; 8. Achillespees.

VOORBEREIDENDE OEFENINGEN



1. Losmaken der spieren, ontspannen armen en benen.
2. Draai het hoofd een paar maal links en rechts, buig het dan achterwaarts en voorwaarts, buig dan het hoofd links en rechts en draai het tenslotte in wijde cirkels.
3. Romp zover mogelijk draaien.
4. Beurtelings links en rechts buigen, het lichaam niet naar voren laten leunen.
5. Reik met de rechterhand naar de linker voet en omgekeerd.
6. Maak met het lichaam wijde cirkelende bewegingen, reik zo ver mogelijk naar achter.
7. De knieën in een zo groot mogelijke cirkel draaien.



8. Door de knieën zakken, rechtop komen en de knieën achteruit duwen.
9. Zak door het ene been, strek het andere zoals op de foto en tracht met het hoofd de knie te raken.
10. Neerzitten met de benen zo ver mogelijk gespreid, links en rechts met het hoofd de knie raken, daarna tussen de benen met het hoofd de grond raken.
11. Zwaai de benen beurtelings zo hoog mogelijk voorwaarts, daarna zijwaarts.
12. Tussen de voeten op de grond zitten en lichtjes veren.
13. Draai de heupen van achteren zo ver mogelijk naar voren.

STANDEN

Alhoewel er een 15-tal verschillende standen bestaan worden slechts de meest belangrijke en deze die in de kata's voorkomen afgebeeld.

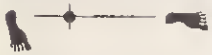
Heisoku-dachi (Aandachtshouding) Voeten bijeen.

Musubi-dachi (Aandachtshouding) Voeten in een hoek van 90°.

Hachiji-dachi (Natuurlijke stand) Voeten op schouderbreedte, hielen op een lijn.

Zenkutsu-dachi (Voorwaartse stand). Het voorste been draagt 60 % van het gewicht en het achterste been 40 %. De tenen van de achterste voet moeten zo ver mogelijk naar voren wijzen, zonder echter de hiel van de grond te heffen. De grote teen van de voorste voet wijst iets naar binnen. Van voren gezien staan de voeten op schouderbreedte. Wanneer men de knie van het achterste been doorbuigt en op de grond plaatst, moeten tussen de knie en de hiel van de voorste voet minstens drie vuistlengtes zijn, zoniet is de stand niet diep genoeg.

Kokutsu-dachi (Achterwaartse stand) 70 % van het gewicht wordt gedragen door het achterste been, 30 % door het voorste. De hielen staan op één lijn en in een hoek van 90 %. Wring de knie van het achterste been zo veel mogelijk naar buiten, zodat de knie ongeveer verticaal boven de grote teen van de achterste voet is. Behoud deze spanning in de knie van het achterste been, want dit maakt de sterkte van deze stand uit.

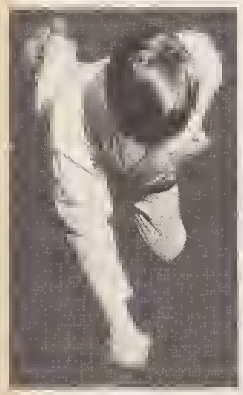


Kiba-dachi (Zijwaartse stand). Deze stand is zeer sterk in zijwaartse richting. De voeten staan op dubbele schouderbreedte uit elkaar, de grote tenen iets naar binnen wijzend. De knieën worden naar buiten gedrukt en de heupen naar voren ingeduwd. Het gewicht is gelijk verdeeld over beide benen.

Neko - ashi - dachi (Kat stand). Dit is een zeer korte stand. Het gewicht wordt bijna geheel gedragen door het achterste been, de spanning van de knie is naar binnen gericht. De achterste voet wijst ongeveer 45° voorwaarts, de voorste voet staat slechts met de bal van de voet op de grond.

Hangetsu-dachi De voeten staan hier ongeveer hetzelfde als bij Zenkutsu-dachi maar hier is de stand korter. De spanning van beide knieën is naar binnen gericht.

Fudo-dachi Ook bekend als Sochin-dachi. Deze stand is een mengeling van Zenkutsu-dachi en Kiba-dachi.



LICHAAMS-HOUDINGEN

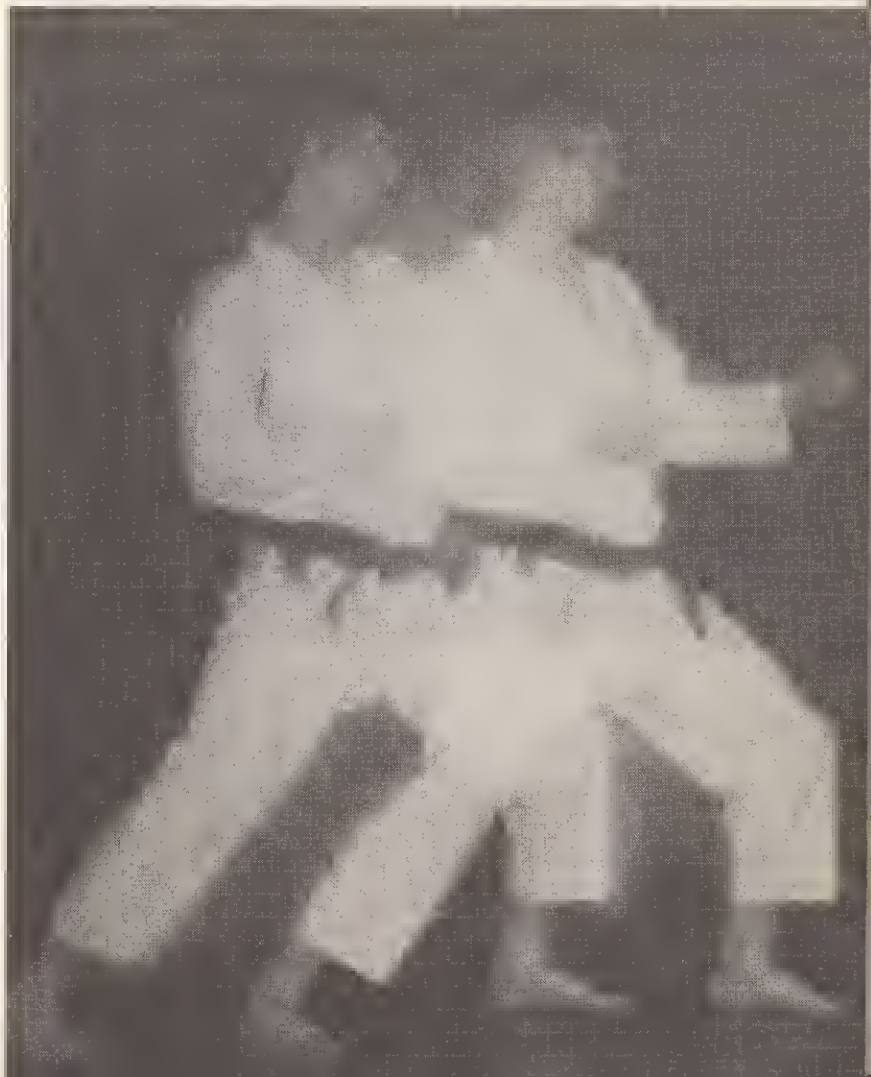
Recht. In de aanval is de houding van het lichaam gewoonlijk recht.

Schuin : Bij een afweer is de houding van het lichaam steeds schuin, om de aanvaller zo weinig mogelijk gelegenheid te geven om te raken. Dit schuintrekken van het lichaam geeft ook meer kracht aan de afweer.

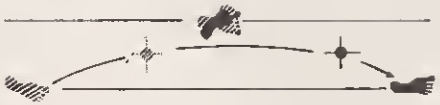
Zijwaarts. Deze houding kan gebruikt worden bij aanval en verdediging.

VERPLAATSINGEN

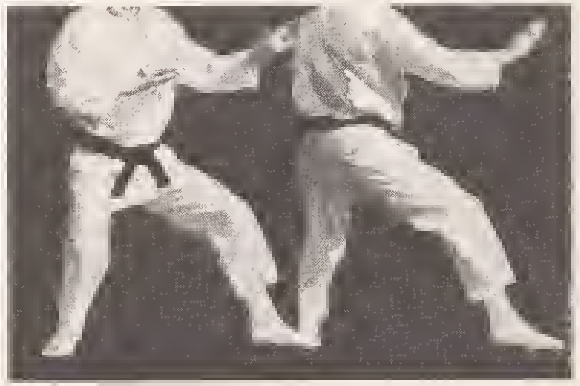
In verplaatsingen onderscheiden we vorderen, wijken, ontwijken, verschuiven, draaien en combinaties van deze.



Vorderen in *Zenkutsu-dachi.* Breng het achterste been naar voren door trekking op het voorste been. Vertrek onmiddellijk zonder de voorste voet te verplaatsen. De voet van het achterste been slechts iets van de grond lichten bij het voorwaarts stappen. Houdt de hiel van de voorste voet stevig op de grond. Terwijl men zich verplaatst mag men niet op en neer gaan, de heupen moeten zich op een horizontaal vlak verplaatsen.
Wijken in *Zenkutsu-dachi.* Afduwen met de voorste voet, de achterste voet stevig op de grond houden. De heupen op een horizontaal vlak verplaatsen.



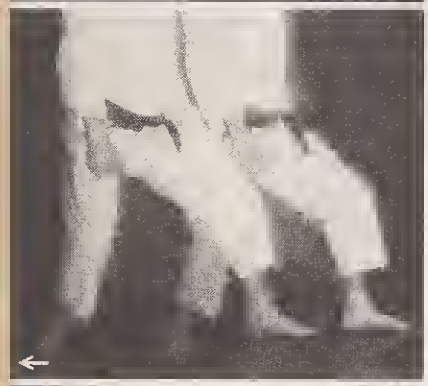
Vorderen in *Kokutsu-dachi.* Houdt de hielen op een lijn en de voeten in een hoek van 90°. Verplaats de heupen op een horizontaal vlak.
Wijken in *Kokutsu-dachi.* Opletten bij het wijken dat men de stand diep houdt.



De tussenpas. Met de tussenpas kunnen we een grote afstand overbruggen en toch in dezelfde houding blijven.
Tussenpas bij *Zenkutsu-dachi.* Breng het achterste been voorwaarts en plaats de voet iets voor de voorste voet, daarna deze voorwaarts brengen zodat U terug in uw originele positie staat. De benen niet strekken tijdens het verplaatsen en heupen in dezelfde houding houden.

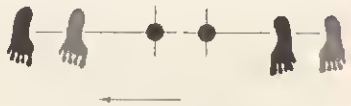
Tussenpas bij *Kiba-dachi.* Plaats de ene voet langs de buitenzijde van de andere voet, plaats deze dan 2 schouderbreedtes verder zodat U terug in *Kiba-dachi* staat.

Voorwaarts verschuiven in *Zenkutsu-dachi*. Om voorwaarts te verschuiven in *Zenkutsu-dachi* zonder de stand te veranderen, eerst de voorste voet en het lichaamsgewicht voorwaarts verschuiven door af te duwen op het achterste been, daarna het achterste been bijtrekken.



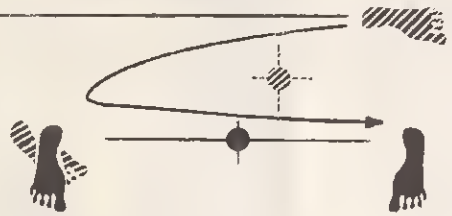
Achterwaarts verschuiven in *Kokutsu-dachi*. Om achterwaarts te verschuiven in *Kokutsu-dachi* zonder de stand te veranderen, het hele lichaam tegelijk achterwaarts verschuiven. Opletten dat het achterste been gebogen blijft bij het verschuiven.

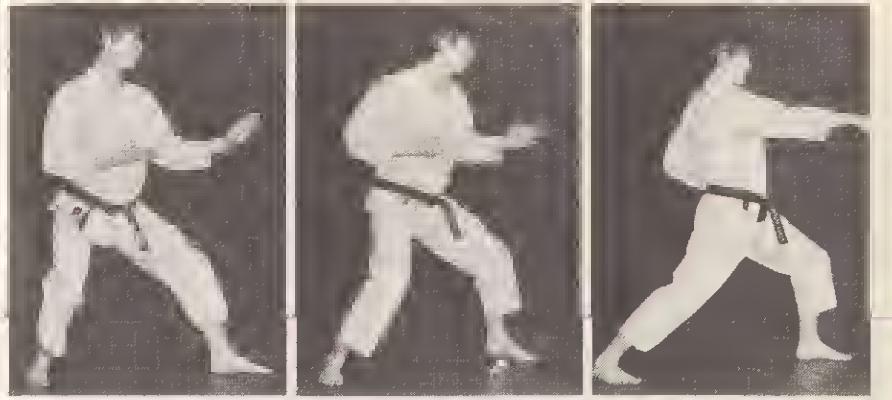
Zijwaarts verschuiven in *Kiba-dachi*. Om bijvoorbeeld naar rechts te verschuiven, eerst de rechtervoet en het lichaamsgewicht rechts verplaatsen en dan de linkervoet bijtrekken.
Om naar links te verschuiven eerst de linkervoet en het lichaamsgewicht links verplaatsen en dan de rechtervoet bijtrekken.



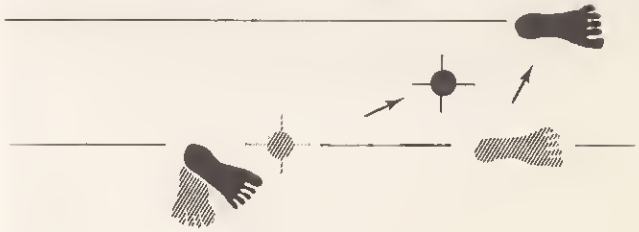
Verschuiven en vorderen. Verschuiven met *Zenkutsu-dachi* zoals beschreven op blz. 44 en dan een pas voorwaarts.
Deze combinatie wordt gebruikt om heel grote afstanden te overbruggen.
Verschuiven en vorderen. Verschuiven met *Kokutsu-dachi* zoals beschreven op blz. 44 en dan een pas voorwaarts.

Stand veranderen van *Zenkutsu-dachi* in *Kiba-dachi.*

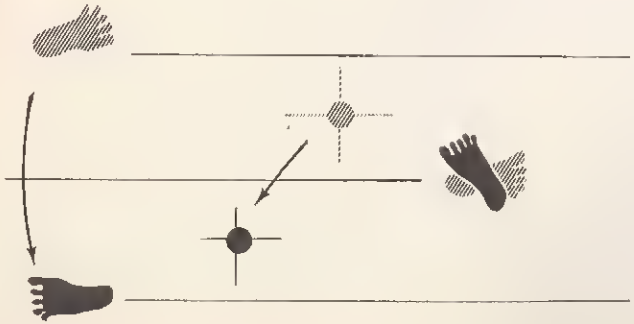




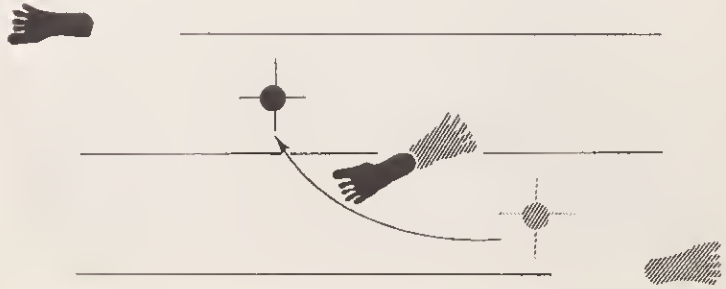
Stand veranderen van *Kokutsu-dachi* in *Zenkutsu-dachi.*



Draaien in *Zenkutsu-dachi*. Om 180° te draaien in de voorwaartse stand, verplaatst men het achterste been ongeveer 2 schouderbreedten ruggelings zijwaarts, terwijl men draait op de bal van de voorste voet.



Draaien door een pas achterwaarts te zetten en terzelfdertijd 180° te draaien.



Satoshi Miyazaki en Oishi tijdens de All Japan Karate Championships

Choku-zuki (de rechtstreekse stoot)

Deze stoot is een van de meest gebruikte en steeds terugkerende bewegingen van Karate.
Bij deze beweging blijven de schouders frontaal. Met een zo groot mogelijke snelheid gaat de vuist langs de kortste weg naar het doel. Als de stotende arm vertrekt wordt de andere teruggetrokken naar de heup en geeft daardoor een reactiekracht aan de stotende arm. Hoe vlugger u de terugkerende arm terugtrekt, hoe sneller en krachtiger de stotende arm wordt.
Wanneer men tijdens de training afwisselend links en rechts stoot, moet men steeds op hetzelfde punt stoten.
De meest voorkomende fouten, die bij deze techniek gemaakt worden zijn :
— dat de schouder van de stotende arm mee vooruit gaat.
— dat de schouders bij het stoten gespannen en omhooggebracht worden.

1. Sta met de benen gespreid (heupbreedte), een hand voorwaarts met de schauders ontspannen. De uit te stoten vuist plaatst men op de heup zodat de pink op het heupbeen rust.
2. Als u uitstaat, glijdt de vuist die op het heupbeen rust langs het lichaam naar het doel, ondertussen trekt u de uitgestrekte arm naar de heup.
3. Wanneer de statende vuist op het eindpunt komt en de teruggaande bij de heup, draaien beide zich 180° en concentreert men zich op dit punt. (Focus).

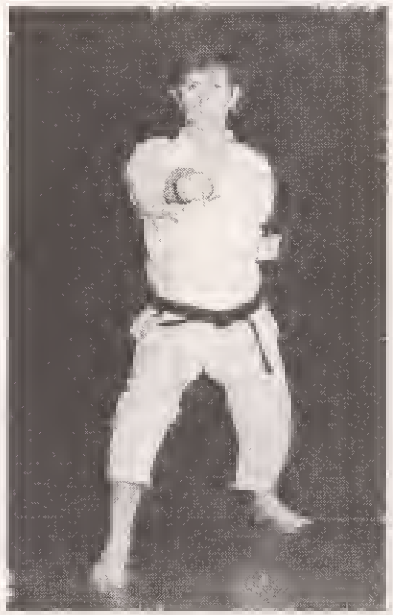
Oi-zuki (vorderend stoten)

Deze stoot wordt precies hetzelfde uitgevoerd als de vorige, maar nu wordt gebruik gemaakt van een grote voorwaartse verplaatsing in zenkutsu-dachi. Door deze verplaatsing worden snelheid en lichaamsgewicht aangewend om nog meer kracht te geven aan de stoot. Hierbij bevindt de stotende arm zich aan dezelfde zijde als het vooruitkomende been. De stotende vuist vertrekt vanuit de heup op het moment dat het achterste been het steunbeen passeert. Op dit moment duwt het steunbeen de heupen naar voren, zodat men uitvalt in zenkutsu-dachi. Op het laatste moment draaien zowel de vuist die naar de heup gaat als de stotende vuist 180°.

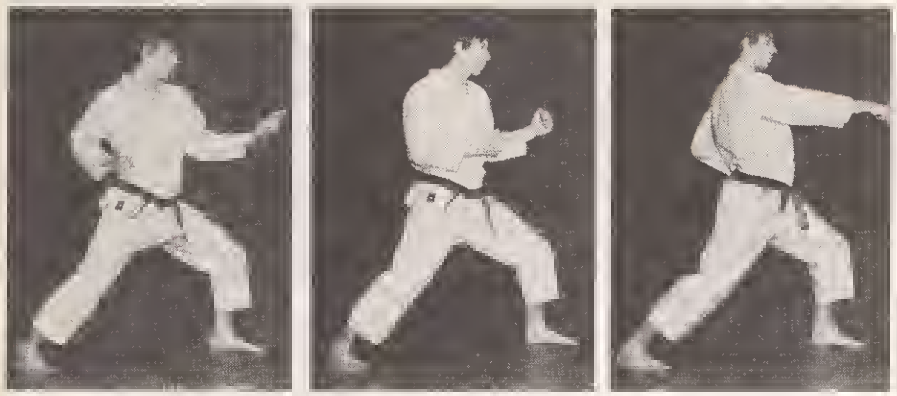
Vanuit Zenkutsu-dachi verplaatst men, daar trekking op het vaarste been de heupen horizontaal vaarwaarts.
De vuist vertrekt als het achterste been het steunbeen passeert, het steunbeen duwt dan de heupen naar varen zadat men uitvalt in Zenkutsu-dachi. Op het laatste mament draaien de vuisten 180°.

Voornaamste punten bij het stoten :

— vertrek onmiddellijk zonder de voorste voet te verplaatsen, dit zou uw vertrek verraden aan uw tegenstander ;
— houd de hiel van de achterste voet op de grond ;
— probeer de heupen op een horizontaal vlak te verplaatsen ;
— bij deze stoot heeft men de neiging om het lichaam schuin te trekken, hoewel bij deze aanval het lichaam recht en frontaal blijft.



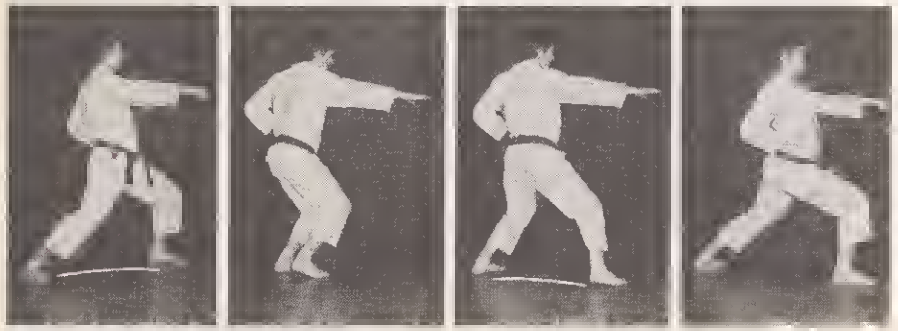
Gyaku zuki (tegengesteld stoten)



1. Stand Zenkutsu-dachi in schuine positie.
2. De stoot vertrekt vanuit het heupbeen terwijl de heupen meedraaien.
3. Wanneer de heupen tot het uiterste gedraaid zijn, draaien de vuisten 180°.

Bij deze stoot staat bijvoorbeeld het linkerbeen voor en wordt er rechts gestoten, vandaar de benaming « tegengesteld stoten ». De sterkte van deze stoot schuilt in het krachtig indraaien van de heupen. Hij wordt gewoonlijk gebruikt om na een afweer onmiddellijk tot tegenaanval over te gaan. De manier van stoten is precies dezelfde als choku-zuki.

Onder : vorderen met GYAKU-ZUKI



Voornaamste punten bij het stoten :

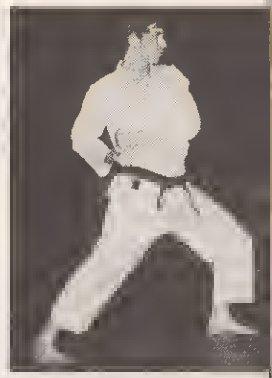
— houd de hiel van de achterste voet op de grond ;
— bij de stoot moet de elleboog van de stotende arm langs het lichaam naar het doel glijden ;
— laat het lichaam niet naar voren leunen.

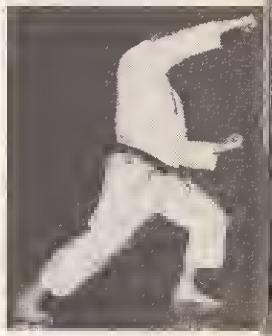
Kizami-zuki. In het gewone boksen bekend als jab. Deze stoot wordt gewoonlijk uitgevoerd zonder het voorste been te verplaatsen. In tegenstelling met andere stoottechnieken haalt deze stoot zijn kracht uit het tegengesteld wegdraaien van schouders en heupen.

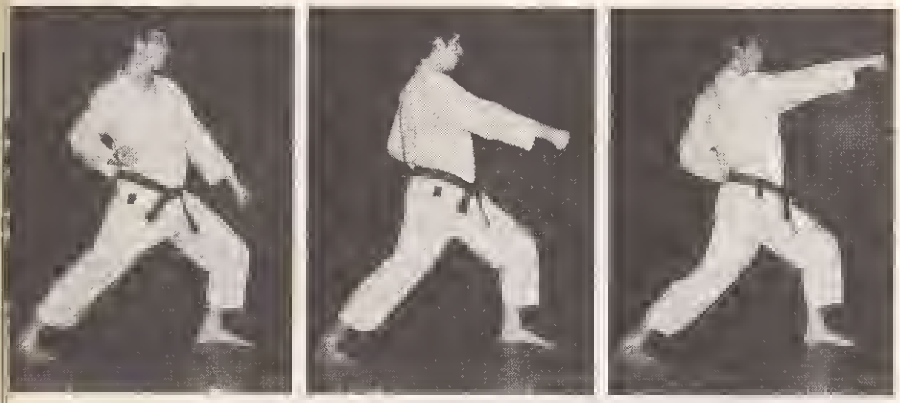
Mawashi-zuki. De stoot vertrekt aan de heup en beschrijft een cirkelvormige baan naar het doel. Hij wordt gewoonlijk gebruikt om de slaap aan te vallen. Op het ogenblik dat de vuist doel raakt is ze zo gedraaid dat de duim naar beneden wijst. De vuist is gewoon gebald. (Seiken)

Ura-zuki. Dit is een korte stoot en wordt uitgevoerd zonder de vuist te draaien. Op het moment dat de vuist doel raakt is de rug van de hand naar beneden.
De stoot wordt iets naar omhoog gegeven en hij wordt gewoonlijk gebruikt om de Solar-Plexus aan te vallen. De vuist is gewoon gebald. (Seiken)

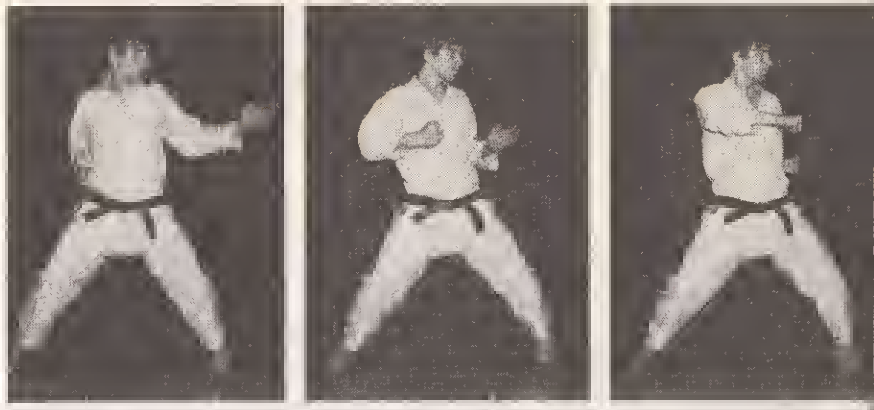
Yama-zuki. Een dubbele stoot die gebruikt wordt om tegelijk het gezicht en de Solar-Plexus aan te vallen. Op het einde van de stoot moeten beide vuisten verticaal onder elkaar zijn, de onderste vuist met de rug van de hand naar beneden. Beide vuisten zijn gewoon gebald. (Seiken). Houd op het einde van de stoot de bovenste arm lichtjes gebogen, het lichaam schuin.





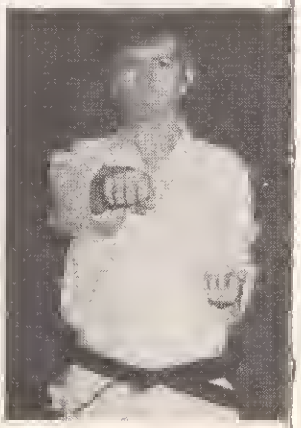


Age-zuki. Deze stoot beschrijft een cirkelvormige baan van aan de heup tot aan de kin van de tegenstrever. De vuist is gewoon gebald. (Seiken)



Kagi-zuki. Deze stoot wordt gegeven met de elleboog in een hoek van 90°. De vuist is gewoon gebald (seiken). Hij wordt gewoonlijk gebruikt om de flank (ribben) en de Solar-Plexus aan te vallen.

Training van *Sambon-zuki* (driemaal stoten). Stand Hachiji-dachi. 1° stoot Jodan-zuki (hoge zone); 2° zone Chudan-zuki (midden zone); 3° stoot eveneens Chudan-zuki (midden zone), dit in reeksen achter elkaar. Opletten dat men steeds op een verticale lijn in het midden voor het lichaam stoot.

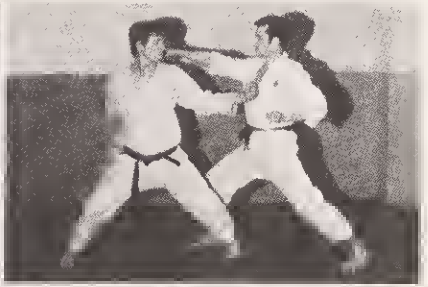


SLAGTECHNIEKEN

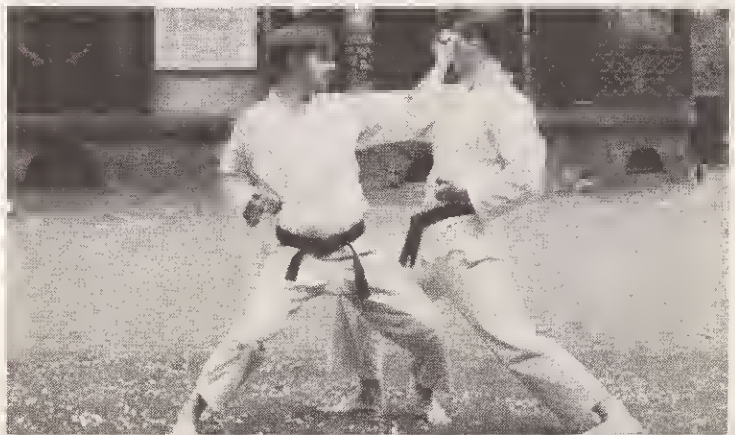
Slagtechnieken worden niet alleen gebruikt om aan te vallen, ze kunnen ook gebruikt worden om af te weren. Bijvoorbeeld om de arm of het been van de aanvaller weg te slagen.

Onder : het breken van een steen met Shuto.

Uraken-uchi. Deze slag kan op twee verschillende manieren uitgevoerd worden. 1e op horizontale wijze. 2e op verticale wijze. Hierbij wordt telkens de elleboog als draaipunt genomen en deze blijft tijdens de uitvoering van de slag ter plaatse. Ontspan de schouder en de elleboog, de minste spanning van deze zal de vlotte uitvoering van de slag tegenwerken. Vermijd te slaan met de gehele arm, gebruik alleen het uitslaan van de voorarm. Op horizontale wijze uitgevoerd beschrijft de vuist een baan parallel met de grond.



Boven een voorbeeld van *Uraken-uchi* op verticale wijze uitgevoerd. Hierbij gaat de vuist in een halve cirkel van voor de borst omhoog en dan terug omlaag naar het doel.
Deze techniek kan ook uitgevoerd worden met *Tettsui* en heet dan Tettsui-uchi. De uitvoering is ongeveer hetzelfde als *Uraken-uchi* en kan eveneens horizontaal en verticaal uitgevoerd worden.



Shuto-uchi kan zoals de vorige slagtechnieken uitgevoerd worden op twee verschillende manieren. 1e van buiten naar binnen, 2e van binnen naar buiten. Hierbij wordt telkens met de handkant geslagen. Deze slag wordt gewoonlijk gebruikt om de nek aan te vallen, het sleutelbeen en de ribben. De hand beschrijft een cirkelvormige baan van 180° bij de uitvoering van de slag. Houdt de vingers goed samen. Indien de slag uitgevoerd wordt van buiten naar binnen, de heupen mee met de slag indraaien.

Indien de slag uitgevoerd wordt van binnen naar buiten, de heupen tegengesteld wegdraaien anders zal de slag te zwak zijn.

Tate-empi-uchi
Wordt gebruikt om de kin en de Solar-Plexus aan te vallen en is zeer effectief bij korte afstand-gevechten.

Yoko-empi-uchi
Wordt gebruikt om de ribben en de Solar-Plexus aan te vallen. Wordt gewoonlijk zijdelings uitgevoerd maar kan ook achterwaarts uitgevoerd worden en heet dan *Ushiro-empi-uchi.*

Yoko-mawashi-empi-uchi
Wordt gebruikt om de zijkant van het gezicht of de borst aan te vallen.

AFWEERTECHNIEKEN

Aangezien Karate oorspronkelijk als zelfverdediging diende, is het vanzelfsprekend dat de afweren er een belangrijk onderdeel van zijn. Onder afweer verstaan wij : de aanval van de tegenstrever onschadelijk te maken. Dit kan gebeuren op de volgende manieren :

— door een goede afweer de tegenstander de lust ontnemen of het onmogelijk maken nog aan te vallen ;
— een afweer onmiddellijk gevolgd door een tegenaanval ;
— door snel verplaatsen de aanvaller ontwijken en een tegenaanval plaatsen ;
— een tegenaanval vóór de aanvaller zijn aanval beëindigd heeft.

Tijdens de afweren brengt men het lichaam steeds in schuine stand om de aanvaller zo weinig mogelijk gelegenheid te geven te raken. Tracht uw afweer steeds juist achter de pols van de aanvallende arm uit te voeren.

H. Kanazawa weert K. Enoeda's Oi zuki af met Age uke.

1. Sta in afwachtingshouding.
2. Strek de ene arm vooruit als bescherming en breng de afwerende arm ter haagte van het oor.
3. Sla de aanval met een grote neerwaartse beweging terzijde en trek ondertussen de vooruitgestoken arm naar de heup.
4. Als de arm volledig gestrekt is volgt de lichaamsspanning (Focus).

Gedan barai (afweer op loge zone)

Wordt gewoonlijk gebruikt op lage zone (gedan) maar kan door gevorderden ook op midden zone toegepast worden. Begin deze beweging met de afwerende arm naar het oor te brengen. Door een grote neerwaartse beweging wordt de aanval met de onderzijde van de voorarm terzijde geslagen. Draai tijdens deze beweging het lichaam schuin om de aanvaller zo weinig mogelijk gelegenheid te geven om te raken. De andere arm wordt aan de heup opgetrokken om een reactiekracht te geven aan de afwerende arm en om onmiddellijk een tegenaanval te kunnen laten volgen. Aan het einde van de beweging is de afwerende arm geheel gestrekt en is het lichaam gespannen. Aangezien deze afweer snel en sterk is, wordt hij gewoonlijk gebruikt om stampen af te weren. Wanneer men deze techniek uitvoert in *Zenkutsu-dachi* moet de vuist van de afwerende arm zich op ongeveer 2 vuisten boven de knie bevinden. Zwaai de afwerende arm niet te ver voorbij het lichaam.

Afweer van Mae geri met Gedan barai.

1

2

3

4

Age uke (ofweer op hoge zone)

Age-uke is een afweer die enkel gebruikt wordt bij een aanval op hoge zone (Jodan). Met de onderzijde van de voorarm wordt de arm van de aanvaller langs boven weggeslagen. Bij het afweren draait het lichaam in schuine stand, terwijl de afwerende arm een grote opwaartse beweging maakt tot iets boven het voorhoofd. Houd de afwerende arm in een hoek van 90° en breng de elleboog niet te ver voorbij het lichaam. Bij het afweren moet de elleboog zich ter hoogte van de ogen bevinden, de vuist op ongeveer twee vuistlengten van het voorhoofd.

De meest voorkomende fouten bij deze afweer zijn :

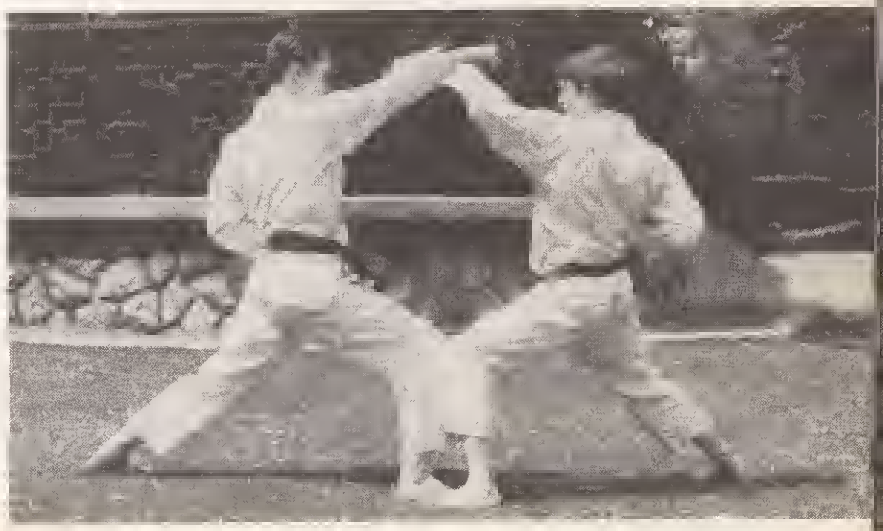
— dat men de schouder van de afwerende arm omhoog brengt bij het afweren ;

— dat de vuist en de elleboog van de afwerende arm op gelijke hoogte zijn ;

— dat men de afwerende arm te ver boven het hoofd uitsteekt.

1. Sta in afwachtingshouding met een arm met geapende hand gestrekt voor het aangezicht als bescherming.
2. Maak met de afwerende arm een opwaartse beweging en trek de beschermende hand terug.
3. Sta de aanval langs boven weg en trek de andere arm naar de heup als reactie.
4. Span het lichaam (Focus).

Afweer van Jodan-zuki met Age-uke.



1 2 3

1. Hef de afwerende arm tot aan het oor.
2. Begin de afweer vanuit deze stand met een grote draaiende beweging tot iets voorbij het lichaam.
3. Draai hierbij het lichaam in schuine positie en span het lichaam.

Soto-uke (afweer op middenzone)

De aanvallende arm wordt met de buitenzijde van de voorarm weggeslagen. Draai bij deze beweging de heupen, samen met de afwerende arm. Houd de arm in een hoek van 90° en breng hem niet te ver voorbij het lichaam. Het voornaamste bij deze afweer is, dat men de afweer ver genoeg doorvoert en de afwerende arm in een hoek van 90° houdt.

Afweer van *Chudan-zuki* met *Soto-uke*

Ude-uke (afweer op middenzone)

Afweer met de binnenzijde van de voorarm. Verdraai de heupen in tegenovergestelde richting van de afweer en trek de andere hand naar de heup wanneer de afwerende arm uitzwaait. Tijdens de afweer draait men de vuist, zodat op het eindpunt de kneukels naar onderen gericht zijn. De vuist van de afwerende arm moet iets voorbij de schouder komen, zodat de aanvallende arm het lichaam kan passeren.
Het voornaamste bij deze afweer is, dat men de afweer ver genoeg doorvoert en dat men de afwerende arm in een hoek van 90° houdt.

Afweer van *Chudan-zuki* met *Ude-uke*.

1 2 3

1. Vanuit de afwachtingshouding strekt men de ene arm voorwaarts en brengt men de andere aan het oor.
2. Draai de arm vanaf dit punt met de elleboog als draaipunt tot voor het lichaam.
3. Span het lichaam. (Focus).

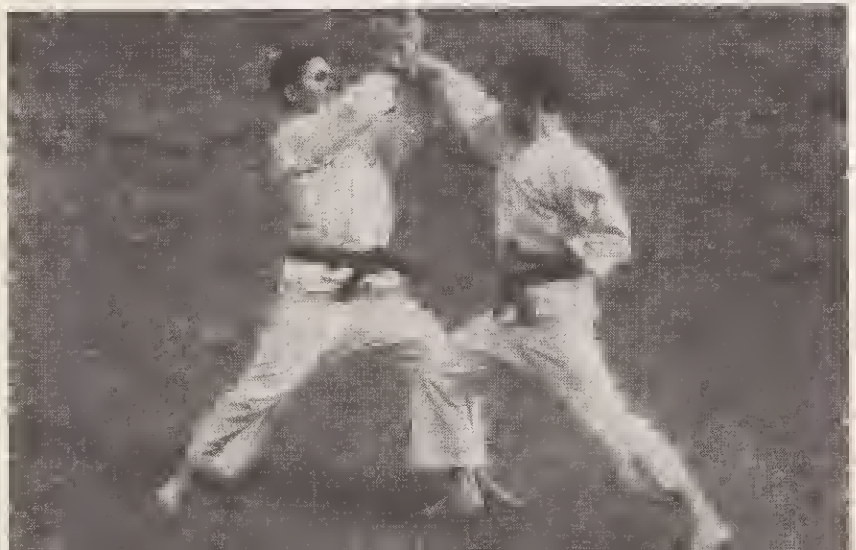
Shuto-uke (Afweer op midden zone)

Wordt gewoonlijk gebruikt op midden zone. Terwijl de vorige afweerbewegingen meestal uitgevoerd worden in een voorwaartse stand, wordt deze bijna altijd uitgevoerd in een achterwaartse stand, nl. *Kokutsu-dachi.* Bij deze afweer wordt gebruik gemaakt van de handkant. Deze moet hierbij in het verlengde van de voorarm liggen. Zoals *Gedan barai* en *Soto-uke* begint deze afweer ter hoogte van het oor.

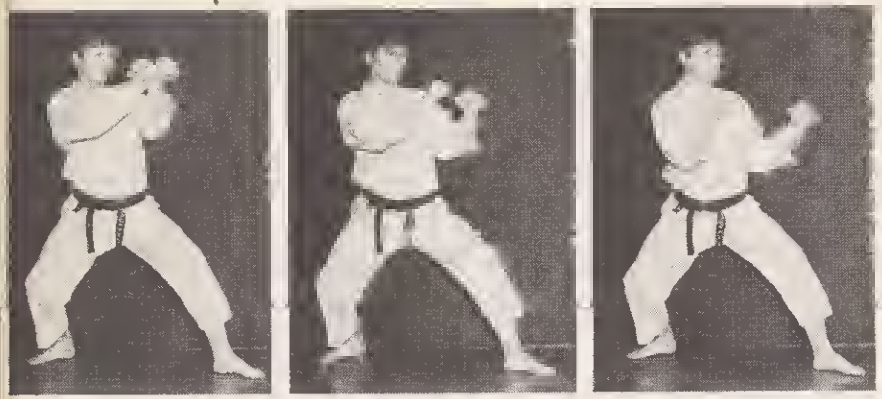
Strek één arm voorwaarts als bescherming en breng de afwerende arm naar het oor met de palm van de hand naar het oor gericht. Draai de afwerende hand vanuit dit punt tot voor het lichaam, gebruik hierbij de elleboog als draaipunt. Draai tegelijkertijd de heupen in schuine positie en trek de andere arm met de handpalm naar boven tot voor de borst. Dit heeft enerzijds tot doel een reactiekracht te geven en anderzijds de Solar Plexus te beschermen. Draai beide handen slechts op het laatste moment en span het lichaam. De meest voorkomende fout bij deze techniek is, dat men de afwerende hand te ver of te kort uitslaat. Tracht de arm in een hoek van 90° te houden.

Afweer van *Chudan-zuki* met *Shuto-uke.*

Juji-Uke. (X-afweer) Deze afweer wordt uitgevoerd met beide handen op elkaar ter hoogte van de pols zodat de armen een X vormen. Deze afweer kan uitgevoerd worden met de handen geopend voor Jodan (Hoge zone) of met gebalde vuisten voor Gedan (lage zone).



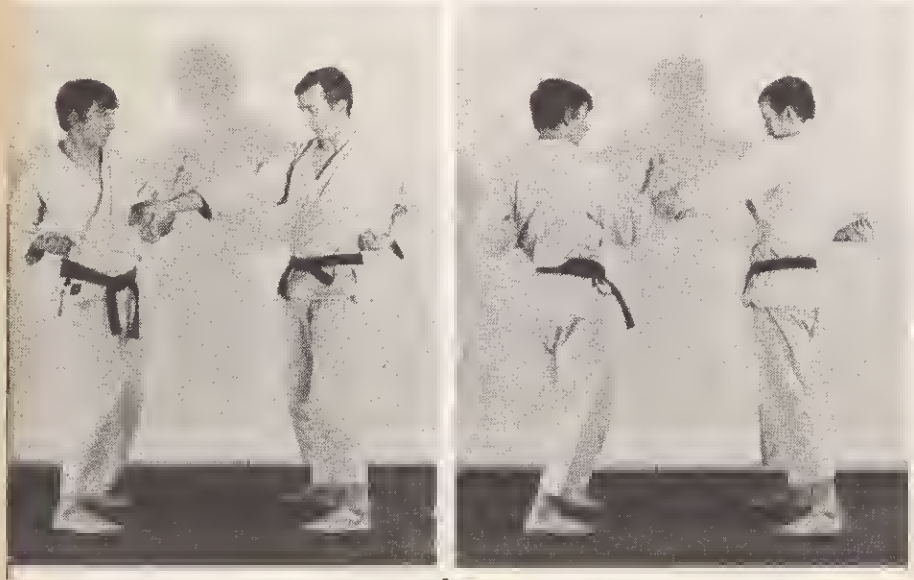
Hier een voorbeeld van *juji-uke* met de vuisten gebald. Dit om vingerkwetsuren te vermijden. Stampen afweren aan de enkel.



Kakiwake-uke. (Wig-afweer) Dit is een afweer wanneer de tegenstrever U met beide handen wil vastgrijpen. Breng uw beide vuisten omhoog tussen de tegenstrever zijn voorarmen tot uw voorarmen gekruisd zijn voor uw gezicht. Trek beide armen tegelijk terug naar beneden en opzij, en wring de armen van de tegenstrever zijdelings uiteen. Door tijdens deze beweging een pas achterwaarts te stappen in *Kokutsu-dachi* brengt U de tegenstrever uit het evenwicht.

Morote-uke. (Versterkte afweer) Wanneer de aanval te sterk is om met één arm af te weren, kunt U de afweer versterken door de andere vuist iets boven de elleboog mee te laten duwen.

1



2

3

1. Trainingsvorm voor *Age-uke*. Ter plaatse links en rechts afweren met *Age-uke*.

2. Trainingsvorm voor *Soto-uke* en *Uchi-uke*. Ter plaatse links en rechts afweren met *Soto-uke* en *Uchi-uke*.

3. Trainingsvorm voor *Gedan-barai*. Ter plaatse links en rechts afweren met *Gedan-barai*.

Opgelet : Niet altijd op hetzelfde ritme stoten, ander heeft deze oefening geen nut. Stoten in onregelmatige reeksen. Bijvoorbeeld : eenmaal stoten, driemaal heel kort achter elkaar, tweemaal stoten, enz.
Begin de oefening traag en versnel dan het ritme, natuurlijk kan er ook gecombineerd worden bv. *Age-uke* en *Soto-uke* met dezelfde arm, enz.

Teisho-uke

Gedan-kake-uke

Hiji-suri-uke

STAMPTECHNIEKEN

Het gebruik van de benen is een der sterkste wapens in Karate. Omdat deze ledematen echter in het dagelijks leven slechts gebruikt worden om te lopen, is het noodzakelijk ze goed te trainen voordat men ze kan gebruiken in het gevecht. Aangezien het de schok van de stamp moet kunnen opvangen is het steunbeen van het grootste belang. Houd daarom de hiel van het steunbeen steeds op de grond en houd het been lichtjes gebogen. Tracht in de praktijk het been sneller terug te trekken dan men het uitstampt, dit om te vermijden dat de tegenstander het been zou kunnen grijpen.

Mae-geri (vaarwaartse stamp)

Mae-geri. (Voorwaartse stamp) Deze kan men onderverdelen in twee soorten, nl. de slaande (Keage) en de stotende (Kekomi).

Keage : (slaande) Wordt uitgevoerd met de bal van de voet. Bij deze stamp wordt gebruik gemaakt van de slaande beweging van het onderbeen. Vanuit zenkutsu-dachi wordt de knie zo hoog mogelijk tot voor de borst opgetrokken, zodat de voet ongeveer ter hoogte is van de knie van het steunbeen. De voeten van beide benen moeten in de richting van de stamp wijzen. Van hieruit wordt de voet met een slaande beweging naar boven uitgestampt, waarna hij onmiddellijk wordt teruggetrokken naar de beginhouding met de knie voor de borst. Vanuit deze positie kan men het been voorwaarts plaatsen om te vorderen of achterwaarts om te wijken.

Kekomi : (stotend) Wordt uitgevoerd met de hiel. Deze stamp is dezelfde als de vorige, maar wordt meer in een rechte, stotende zin gebruikt. Het knieheffen is hetzelfde als bij de Keage, maar van hieruit wordt de voet in een rechte lijn naar voren uitgestoten. Hierbij worden de heupen mee ingezet in de richting van de stamp.

1

2

Yoko-geri (zijwaartse stamp)

Yoko-geri (zijwaartse stamp). Evenals de vorige onderscheidt deze zich in twee soorten, nl. de Keage (slaand) en de Kekomi (stotend). Ze worden beide uitgevoerd met de snijkant van de voet. Men kan ze het beste leren vanuit Heisoku-dachi (fig. 1). Wanneer men ze vanuit deze positie beheerst, kan men beginnen ze vanuit alle andere standen te oefenen, maar hierbij moet echter steeds het been opgetrokken worden zoals in fig. 2, vóór men uitstampt. Houd bij de uitvoering van deze stampen de voet ten opzichte van het onderbeen in een hoek van 90° en zodanig gedraaid, dat de zool praktisch parallel is met de grond. Buig bij deze stampen het lichaam zoveel mogelijk in de richting van de stamp.

3

4

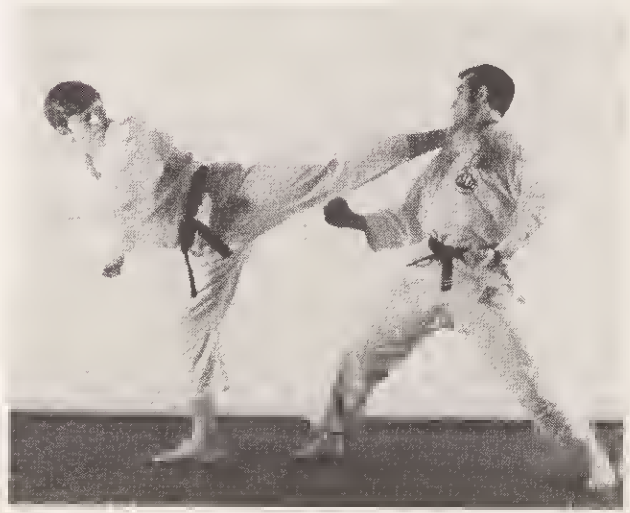
Keage : (slaand) Vanuit *Heisoku-dachi* (fig. 1) wordt de knie omhooggebracht zodat de zool van de voet ongeveer ter hoogte van de knie van het steunbeen is. De knie van het stampende been wijst ongeveer 45° in de richting van de stamp. Zonder onderbreking en met de knie als draaipunt wordt de voet dan naar boven uitgeslagen. Breng onmiddellijk na de stamp de voet terug naar de knie van het steunbeen en plaats u terug in *Heisoku-dachi*.

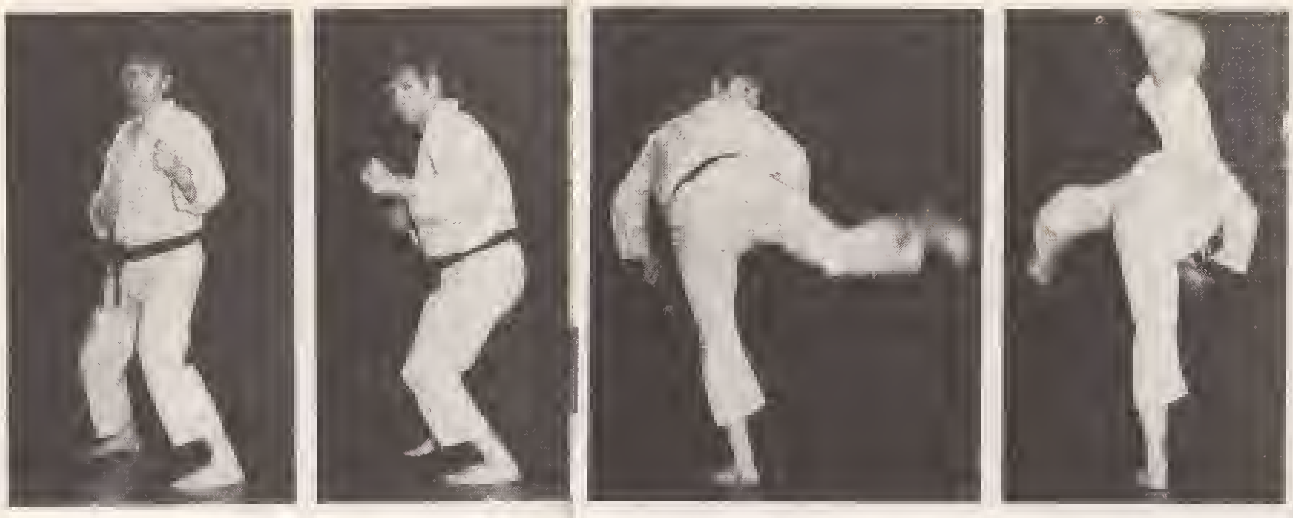
Kekomi : (stotend) Is in principe dezelfde als de Keage, maar bij deze techniek wordt de knie anders opgetrokken en is meer bedoeld als een stoot. Hef de knie voor de borst zoals bij de voorwaartse stamp *(Mae-geri)* met de voet ter hoogte van de knie van het steunbeen. Van hieruit wordt de voet langs de kortste weg recht naar het doel uitgestoten. Tracht aan het einde van de stamp de heupen en het lichaamsgewicht in de richting van de stamp in te zetten.

Links : Yoko geri Kekami vonuit Kiba-dachi.
Rechts : Yoko geri Kekami vonuit Kokutsu-dachi.
Uiterst rechts : Yoko geri Kekomi vanuit Zenkutsu-dachi.

Ushiro-geri (achterwaartse stamp)

Ushiro-geri (achterwaartse stamp) Deze stamp wordt uitgevoerd met de hiel. De beweging begint met het hoofd achterwaarts te draaien zodat men de tegenstander kan zien. Het optrekken van de knie gebeurt op dezelfde manier als bij de voorwaartse stamp. Van hieruit wordt het been rechtstreeks achterwaarts uitgestoten. Aan het einde van de stamp moet het been geheel gestrekt zijn. Tracht na de stamp het been zo snel mogelijk terug te trekken om ten eerste het evenwicht te bewaren en ten tweede te voorkomen dat de tegenstander het been zal grijpen. De meest voorkomende fout bij deze techniek is, dat het lichaam te ver naar voren buigt bij de uitvoering van de stamp. Tracht het zo recht mogelijk te houden.





Hier een draaiende versie van *Ushiro-geri* die in Europa veel opgang heeft gemaakt en algemeen bekend is als *Ura-mawashi-geri*. Stampen zonder de knie op te trekken door de voet rechtstreeks naar het doel te zwaaien.

Mawashi-geri (cirkelvormige stamp)

Mawashi-geri (cirkelvormige stamp). Deze wordt uitgevoerd met de bal van de voet. Hierbij wordt weer gebruik gemaakt van het uitslaan van het onderbeen. Deze techniek wordt gewoonlijk uitgevoerd vanuit *Zenkutsu-dachi.* Vanuit *Zenkutsu-dachi* wordt het been zijwaarts opgeheven, zodat de knie en de voet op een horizontale lijn liggen, parallel met de grond. Houd hierbij de voet zo dicht mogelijk tegen het lichaam. Breng de knie naar voren en stamp de voet in een grote cirkel rond het lichaam uit. Gebruik bij het uitstampen de knie als draaipunt en houd het lichaam zo recht mogelijk. Breng

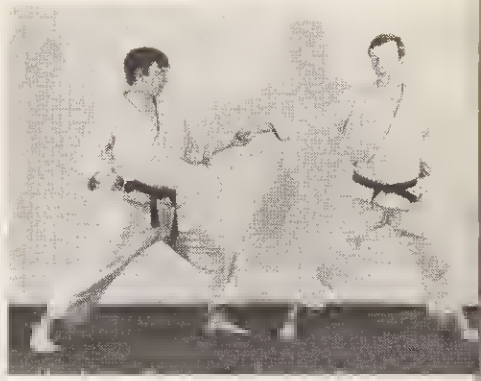
na de stamp de voet onmiddellijk terug naar de beginpositie met het been parallel met de grond. Van hieruit kan men het been voorwaarts neerzetten om te vorderen of achterwaarts om te wijken.
Bij de uitvoering van deze stamp moet het heffen, uitstampen en het terugtrekken van het been één enkele vlotte beweging zijn.

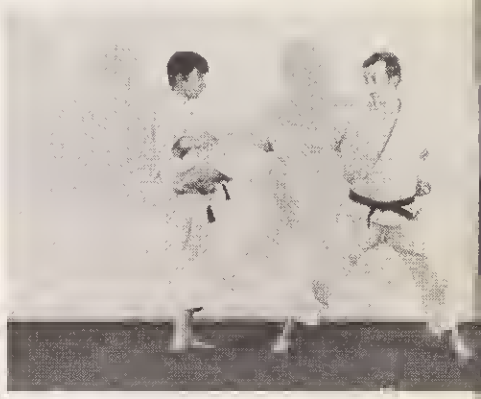
De meest voorkomende fouten bij deze stamp zijn :

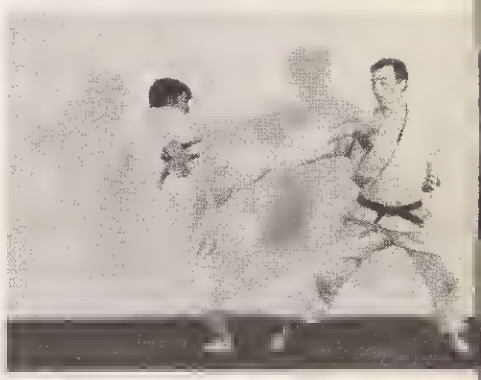
— dat men de knie niet zijdelings opheft ;

— dat men het been zwaait in plaats van te stampen ;

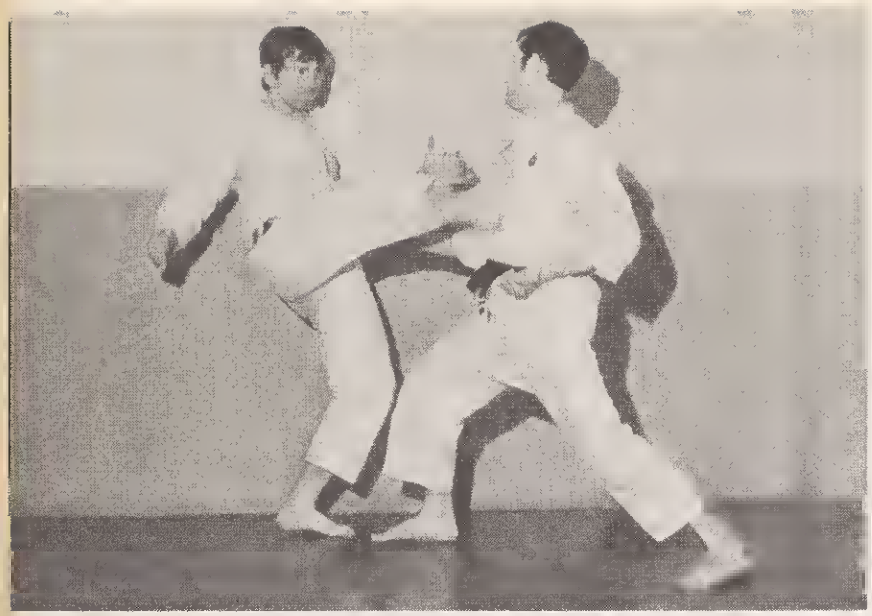
— dat men het lichaam te ver meedraait met de stamp.







Rechts : trainingsoefening voor *Mawashi-geri.*



MIKAZUKI-GERI. Deze stamp wordt uitgevoerd met de zool van de voet en wordt gebruikt om de Solar-Plexus en de ribben aan te vallen. Het achterste been wordt met een grote boog naar de borst van de tegenstrever gezwaaid.

Fumikomi

Fumikiri

TOBI GERI (Springend stampen). Onder springend stampen verstaan wij stampen terwijl het lichaam in de lucht is. We onderscheiden twee soorten : Mae-tobi-geri (springend voorwaarts stampen) en Yoko-tobi-geri (springend zijwaarts stampen.)

Mae-tobi-geri (Springend voorwaarts stampen) Deze kan men uitvoeren op twee manieren.

1 Vanuit Zenkutsu-dachi omhoogspringen en op het hoogste punt van de sprong Mae-geri met het achterste been. Stampen met de bal van de voet. Voordat men neerkomt het stampende been zo snel mogelijk terugtrekken.

2 Deze is in feite een dubbele stamp. Vanuit Zenkutsu-dachi, Mae-geri met het achterste been tegelijkertijd omhoog en vooruit springen, terwijl men het stampende been terugtrekt Mae-geri met het andere been, dit wanneer het lichaam op zijn hoogste punt is. Neerkomen in uw originele positie.

Yoko-tobi-geri (Springend zijwaarts stampen) Zoals Mae-tobi-geri is ook Yoko-tobi-geri een verrassingsaanval. De aanvaller moet met grote snelheid een betrekkelijk grote afstand overbruggen, opspringen en er zorg voor dragen dat de lichaamshouding vertikaal blijft en kort en snel in de richting van de tegenstander trappen. Dit wordt begeleid met het opwaarts klappen van het niet stampende been om de snelheid te vergroten.

Yoko-tobi-geri

BEENAFWEERTECHNIEKEN

De benen kunnen ook gebruikt worden om af te weren.

Onder : Afweer van Mae-geri met de scheen tijdens een wedstrijd.

Nami-gaeshi. Deze afweer wordt uitgevoerd met de voet om een stamp naar het onderlichaam af te weren. Dit door het krachtig naar boven klappen van het onderbeen. Het lichaam blijft tijdens de uitvoering ter plaatse.

Foto : Afweer van *Mae-geri* met *Nami-gaeshi.*

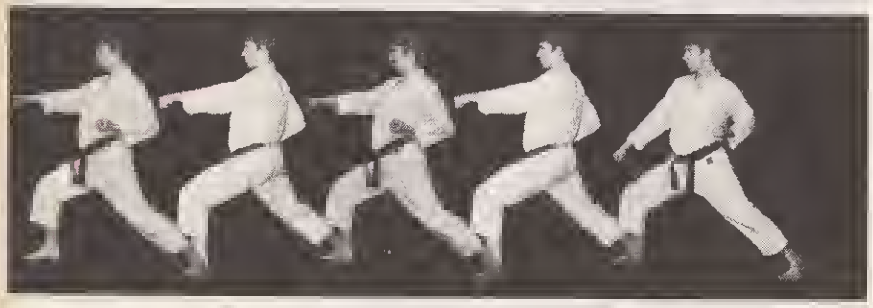
Sokutei-mawashi-uke. De stamptechniek Mikazuki-geri kan tevens als afweer gebruikt worden, dit zowel voor stoottechnieken als voor stamptechnieken.

Foto : Afweer van *Chudan-zuki* met *Sokutei-mawashi-uke.*

Ashibo-kake-uke. Hier een techniek die men veel ziet tijdens wedstrijden. Hij wordt gewoonlijk gebruikt om *Mae-geri* af te weren door het voorste been op te lichten en de stamp op te vangen met de scheen. Indien men dan het been terug voorwaarts neerzet staat men heel goed voor *Gyaku-zuki.*

TECHNIEKTRAINING (Kihon)

De basistechniek trainen we door de techniek een aantal maal achter elkaar uit te voeren, dit al vorderend of wijkend. Deze oefening noemen we Kihon. Gewoonlijk worden 5 stappen voorwaarts gedaan, dan gedraaid en 5 stappen in de tegenovergestelde richting of 5 stappen voorwaarts en zonder te draaien 5 stappen achterwaarts. Het aantal stappen hangt af van de lengte van de oefenzaal en het aantal leerlingen in de zaal. Stoottechnieken en stamptechnieken worden gewoonlijk uitgevoerd terwijl we vorderen, afweertechnieken terwijl we wijken. In het begin niet te veel nadruk leggen op de snelheid maar wel op de stand, heup indraaien, evenwicht lichaamshouding, enz.



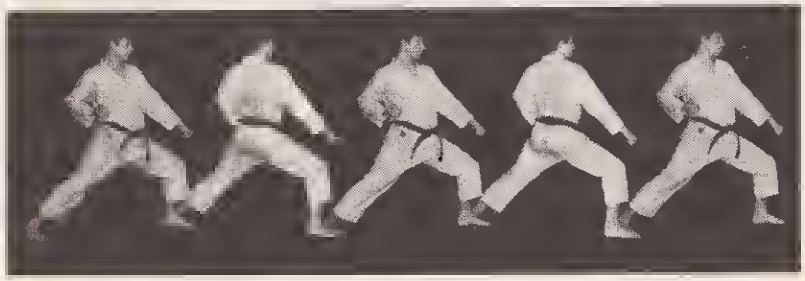
Vorderen met *Oi-zuki.*

Vorderen met *Gyaku-zuki.*

Vorderen met *Sambon-zuki.*

Gevechtshouding, *Kizami-zuki* gevolgd door *Sambon-zuki.*

Vorderen en wijken met *Gedan-barai.*



Vorderen met *Gedan-barai* gevolgd door *Gyaku-zuki*

Wijken met *Gedan-barai* gevolgd door *Gyaku-zuki.*

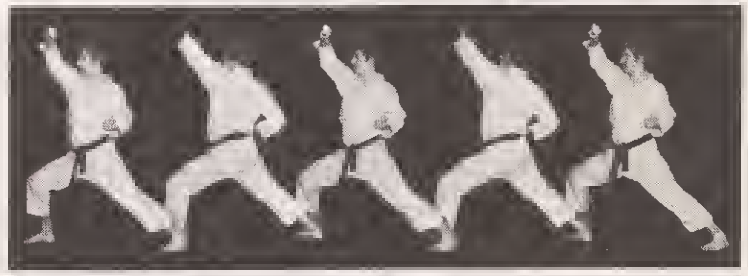
Vorderen en wijken met *Soto-uke.*

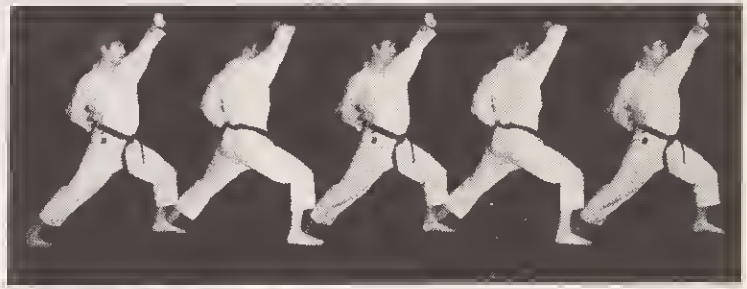
Vorderen met *Soto-uke* gevolgd door *Gyaku-zuki.*

Wijken met *Soto-uke* gevolgd door *Gyaku-zuki.*

Vorderen met *Soto-uke*, stand veranderen in *Kiba-dachi* met *Yoko-empi-uchi* gevolgd door *Uraken-uchi*.

Vorderen en wijken met *Age-uke*.

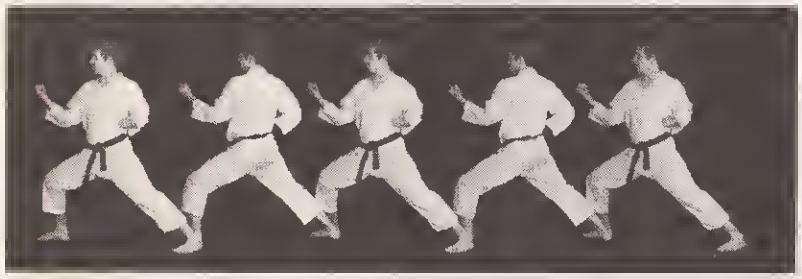


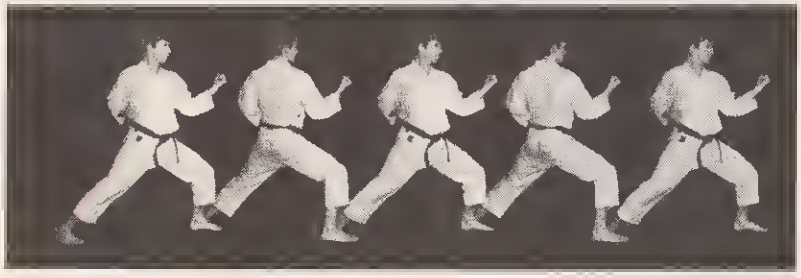


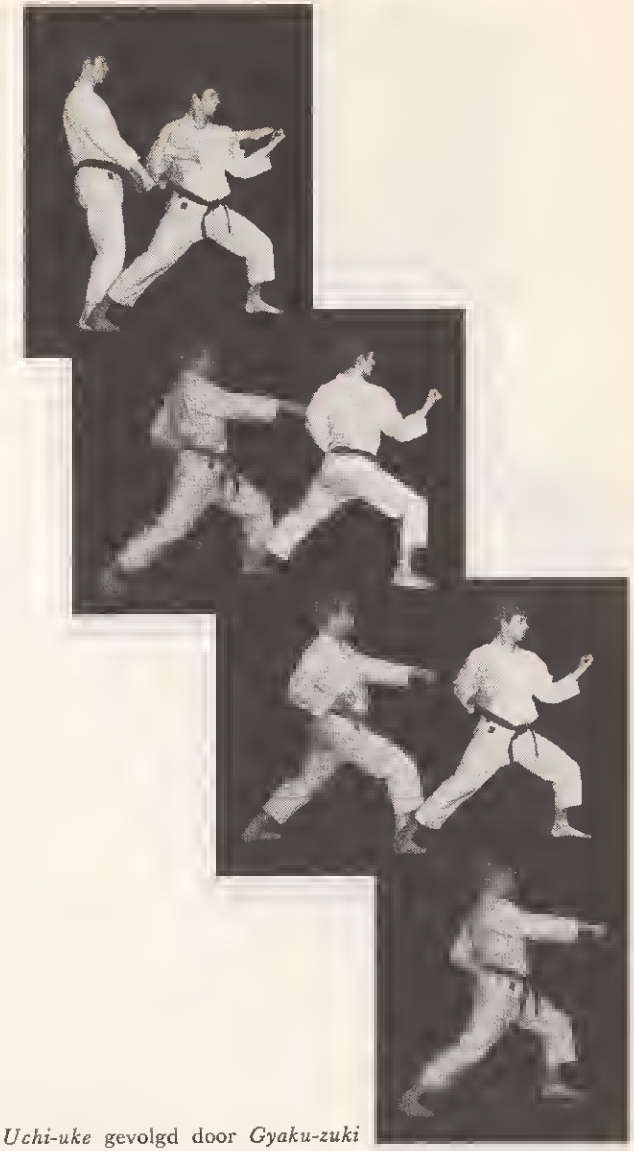
Vorderen met *Age-uke* gevolgd
door *Jodan Gyaku-zuki*

Wijken met *Age-uke* gevolgd
door *Jodan Gyaku-zuki*

Vorderen en wijken met *Uchi-uke*







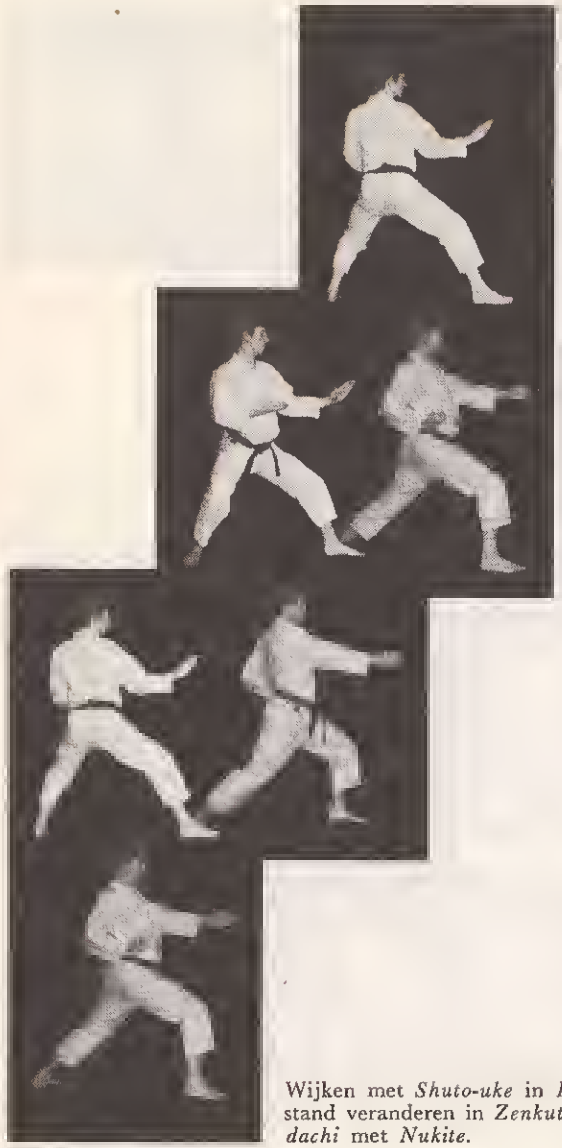
Vorderen met *Uchi-uke* gevolgd door *Gyaku-zuki*

Wijken met *Uchi-uke* gevolgd door *Gyaku-zuki*

Vorderen met *Uchi-uke* gevolgd door *Kizami-zuki* en *Gyaku-zuki*.

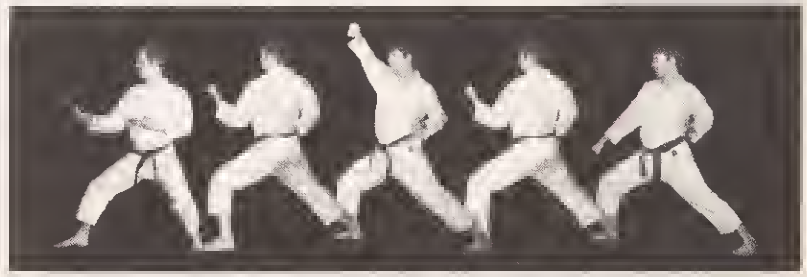
Vorderen en wijken met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi*.

Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi*, stand veranderen in *Zenkutsu-dachi* met *Nukite*.



Wijken met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi*, stand veranderen in *Zenkutsu-dachi* met *Nukite*.

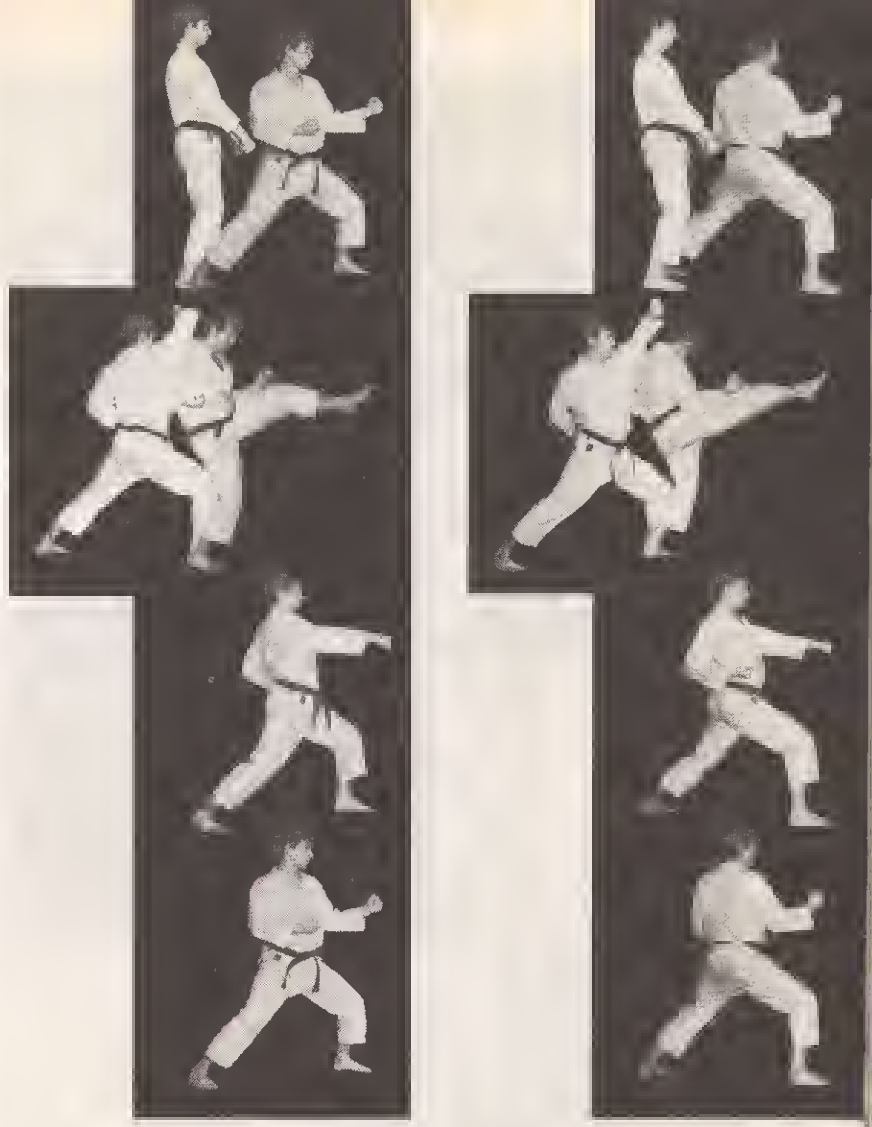
Vorderen met achtereenvolgens *Gedan-barai, Uchi-uke, Age-uke, Soto-uke, Shuto-uke, Gyaku-zuki.*



Vorderen met *Mae-geri.*

Gevechtshouding. Vorderen met *Mae-geri* gevolgd door *Gyaku-zuki*

Gevechtshouding. Vorderen met *Mae-geri* gevolgd door *Jodan Oi-zuki.*



Gevechtshouding. Wijken met *Age-uke,* vorderen met *Mae-geri* gevolgd door *Gyaku-zuki.*

Gevechtshouding. Vorderen met *Yoko-geri-Kekomi* in *Zenkutsu-dachi.*

Vorderen met *Yoko-geri-kekomi* in *Kiba-dachi.*

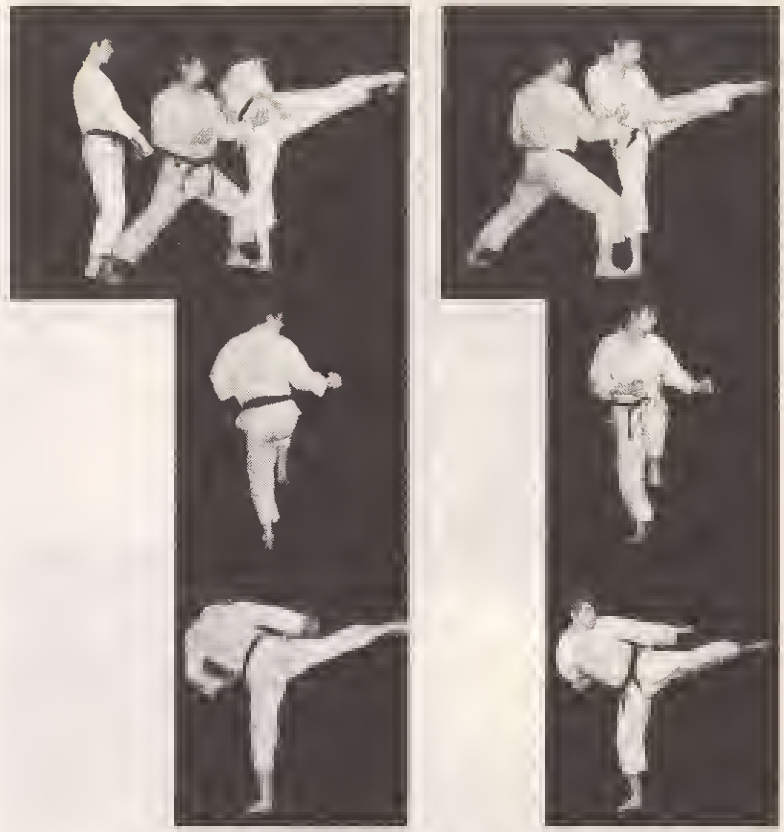
Vorderen met *Yoko-geri-Keage* in *Kiba-dachi.*

Gevechtshouding. Vorderen met *Mawashi-geri* in *Zenkutsu-dachi.*

Vorderen met *Yoko-geri-kekomi* in *Kiba-dachi* terwijl 180° draaien.

Gevechtshouding. Vorderen met *Mae-geri,* been terugtrekken en *Yoko-geri kekomi* met hetzelfde been.

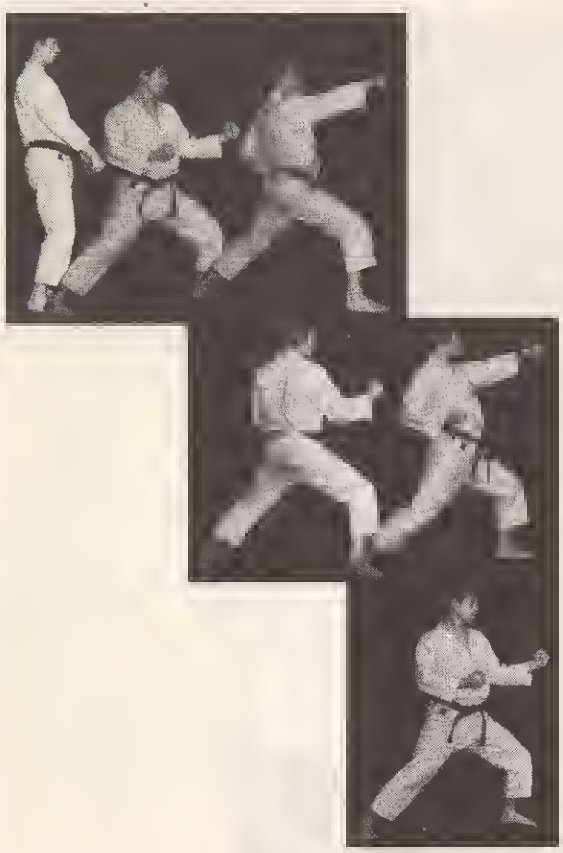
Gevechtshouding. Vorderen met *Mawashi-geri* gevolgd door *Yoko-geri-kekomi.*



Gevechtshouding. Vorderen met *Mawashi-geri,* been terugtrekken en *Yoko-geri-kekomi* met hetzelfde been.

Gevechtshouding. Vorderen met *Mae-geri,* gevolgd door *Mawashi-geri,* ge volgd door *Yoko-geri-kekomi.*

Gevechtshouding. Vorderen met *Mae-geri,* gevolgd door *Mawashi-geri.*



Gevechtshouding. Vorderen met *Oi-zuki* en onmiddellijk weer gevechtshouding.

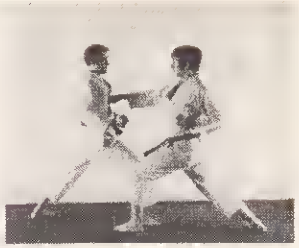
Gevechtshouding. Ter plaatse *Mae-geri* het been terug neerzetten en *Ushiro-geri* met het andere been.

Gevechtshouding. Ter plaatse *Mae-geri, Yoko-geri, Ushiro-geri, Mae-geri* met hetzelfde been zonder neerzetten.

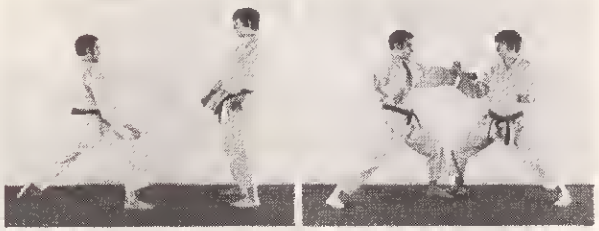
DE TRAINING MET PARTNER

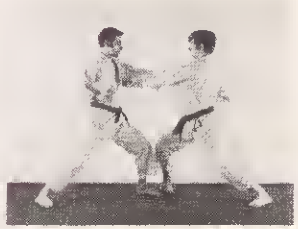
Deze kan onderverdeeld worden in 3 verschillende, steeds moeilijker wordende stadia. In de eerste 2 stadia is de aanval, afweer en tegenaanval steeds op voorhand bepaald. De partners wisselen elkaar af met aanval en afweer.

1. *Kihon kumite* (basistraining met partner) bestaat uit :
   - — *Ippon kumite :* 1 aanval, 1 afweer met tegenaanval.
   - — *Sambon kumite :* 3 aanvallen achter elkaar, al wijkend driemaal afweren en tegenaanval.
   - — *Gohon kumite :* 5 aanvallen achter elkaar, al wijkend vijfmaal afweren en tegenaanval.
   - — *Kaeshi ippon kumite :* Diegene die afweert valt onmiddellijk terug aan.
2. *Jiyu ippon kumite* (basistraining in beweging).
   - — 1 aanval, 1 afweer met tegenaanval.
3. *Jiyu kumite* (het vrije gevecht).

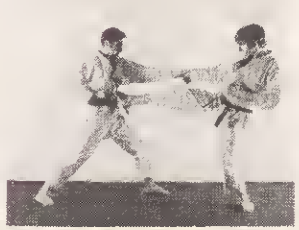


1. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke,* tegenaanval *Chudan Cyaku-zuki.*



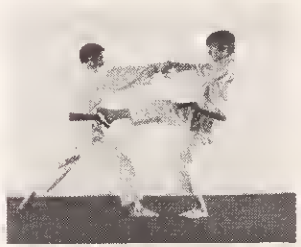


2. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Uchi-uke,* tegenaanval *Chudan Cyaku-zuki.*

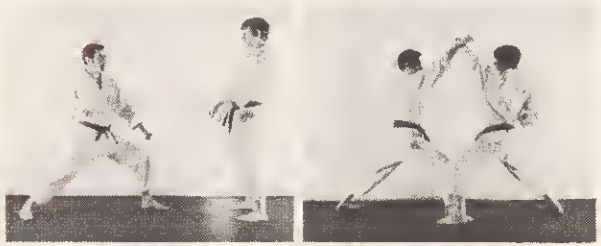


3. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi,* tegenaanval *Mae-geri* met het voorste been.

4. Aanval *Yoko-geri-kekomi*, afweer *Soto-uke*, tegenaanval *Chudan Gyaku-zuki*.



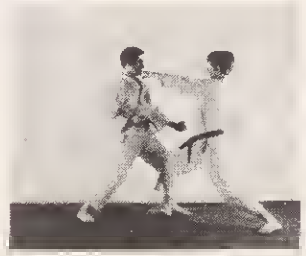
5. Aanval *Jodan-zuki*, afweer *Jodan Juji-uke* met geopende handen, tegenaanval *Mae-geri*.



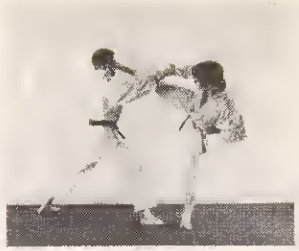
6. Aanval *Jodan-zuki*, afweer *Age-uke*, tegenaanval *Yoko-mawashi-empi-uchi*.

7. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Tate-shuto-uke,* tegenaanval *Chudan-Gyaku-zuki.*

8. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Tate-shuto-uke,* tegenaanval *Mawashi-geri* naar de rug.



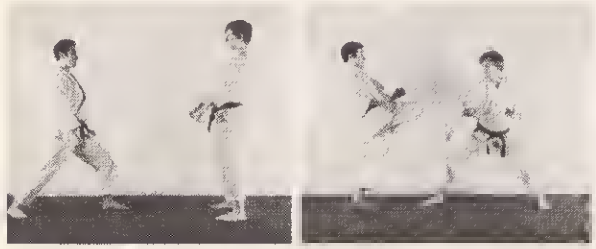
9. Aanval *Jodan-mawashi-geri,* afweer *Age-uke,* tegenaanval *Jodan-Gyaku-zuki.*



10. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Gyaku-age-uke,* tegenaanval *Jodan-mawashi-geri.*

11. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke,* tegenaanval *Jodan-mawashi-geri.*

12. Aanval *Chudan-zuki,* afweer tegelijkertijd *Gyaku-gedan-barai* met geopende hand en *Teisho.*

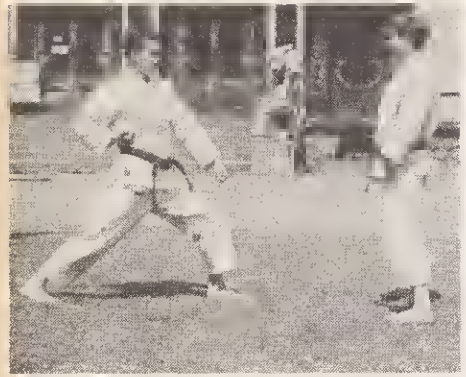
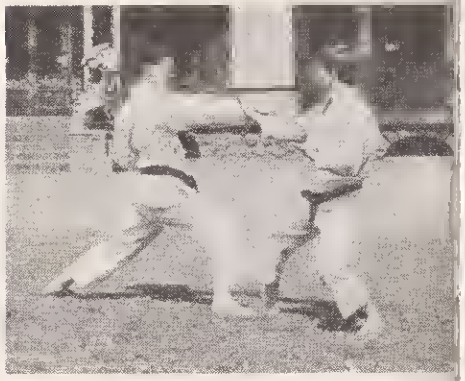
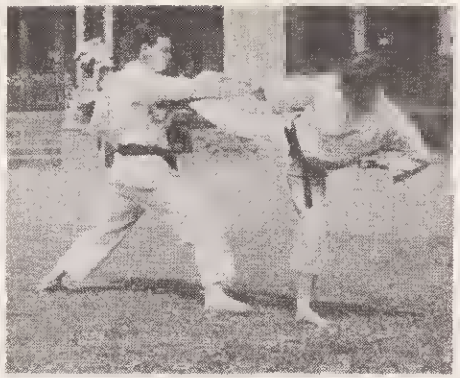


13. Aanval *Mae-geri,* afweer *Gyaku-gedan-barai,* tegenaanval *Kizami-zuki.*

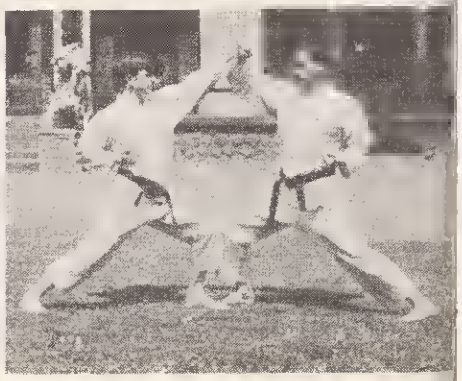
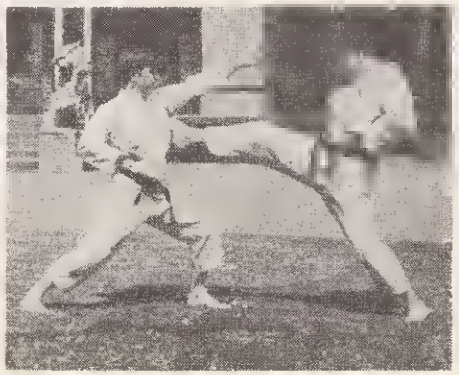
14. Aanval *Mae-geri,* afweer *Gedan-kake-uke,* tegenaanval *Chudan-Gyaku-zuki.*

15. Aanval *Mae-geri,* afweer *Gedan-barai,* tegenaanval *Chudan-Gyaku-zuki.*

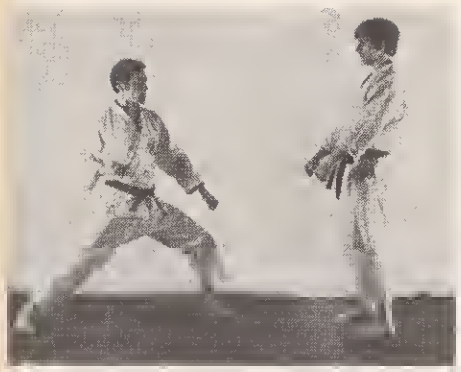
16. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke* in *Kiba-dachi,* tegenaanval *Yoko-empi-uchi.*

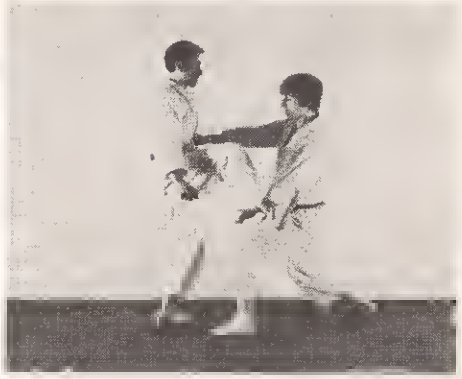
17. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi,* tegenaanval *Yoko-geri-kekomi.*

18. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke,* tegenaanval *Mae-geri* met het voorste been.

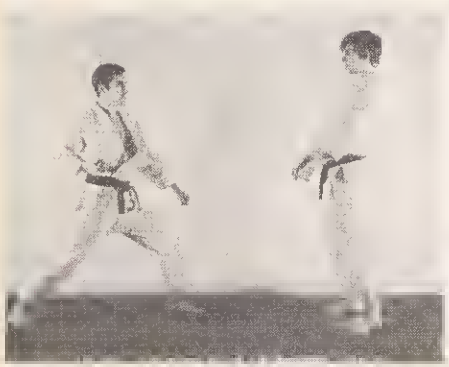


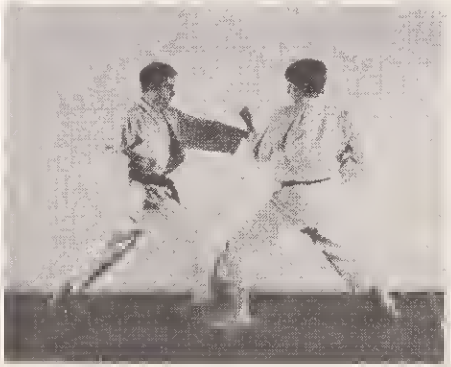
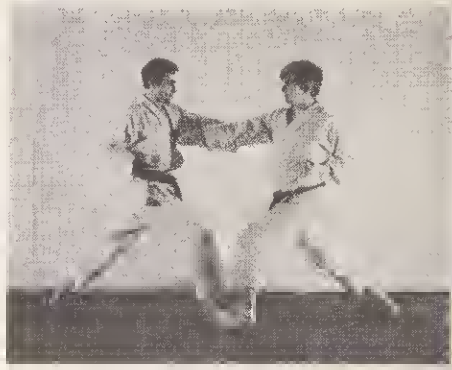
19. Aanval *Chudan-zuki,* afweer, ingaan in de aanval en tegelijk *Gedan-barai* en *Chudan-Gyaku-zuki.*

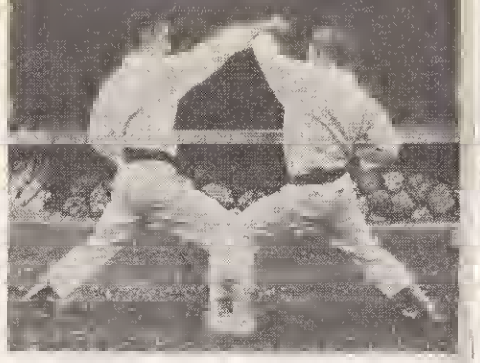


20. Aanval *Mae-geri,* afweer, ingaan in de aanval en tegelijk *Gedan-barai* en *Chudan-Gyaku-zuki.*

21. Aanval *Jodan-zuki* onmiddellijk gevolgd door *Chudan-Gyaku-zuki* afweer *Age-uke* en met dezelfde arm onmiddellijk *Soto-uke,* tegenaanval *Chudan-Gyaku-zuki.*



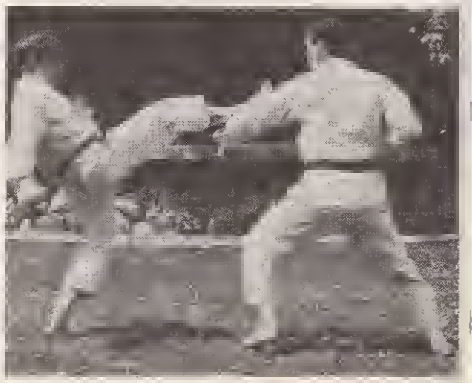



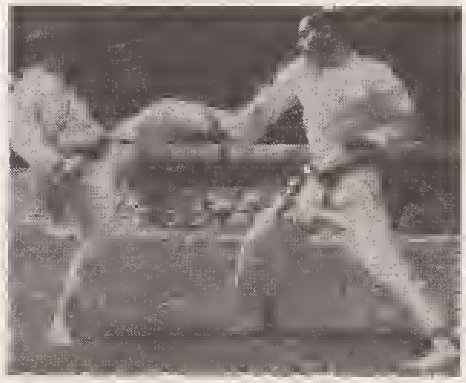


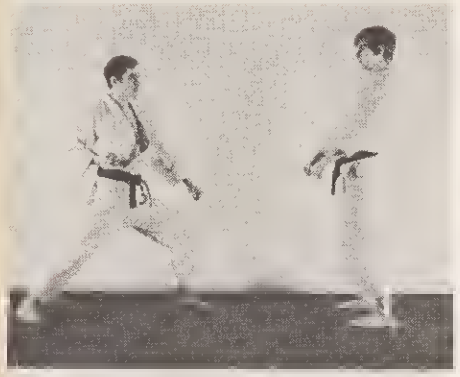
Sambon kumite : voorbeeld met stoottechnieken.
Driemaal aanvallen met *Jodan Oi-zuki.* Al wijkend driemaal afweren met *Age-uke,* tegenaanval *Gyaku-zuki.*
Dezelfde oefening kan ook gedaan worden met 5 stappen en heet dan *Gohon-kumite.*

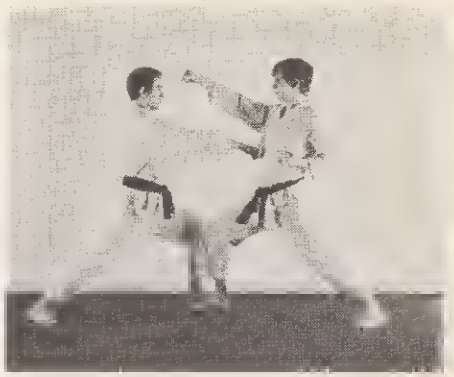
SAMBON KUMITE

Links : *Sambon kumite :* voorbeeld met stampen.
Driemaal aanvallen met *Mae-geri.* Al wijkend driemaal afweren, tegenaanval *Gyaku-zuki.*







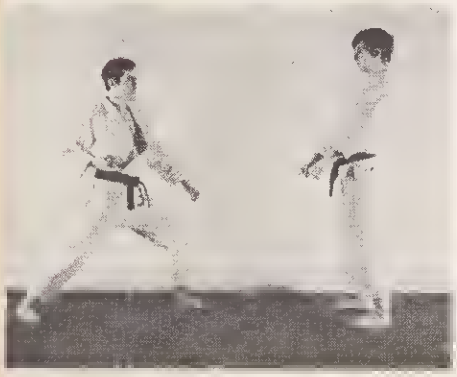


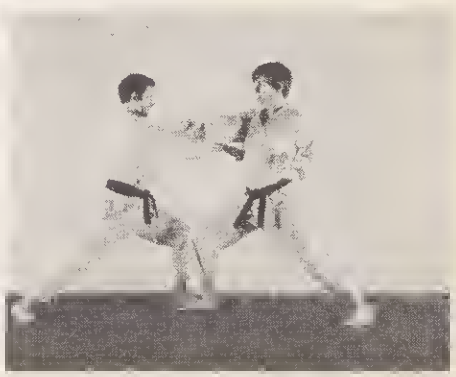
KAESHI IPPON KUMITE

Dit is een oefening waarbij elke partner éénmaal aanvalt en éénmaal afweert. Dit omdat diegene die afweert onmiddellijk weer aanvalt, waardoor de aanvaller zelf zo vlug mogelijk moet wijken, afweren en tegenaanval doen.

Onder. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke* en onmiddellijk vorderen met *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke,* tegenaanval *Chudan-gyaku-zuki.*

Boven. Aanval *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke* en onmiddellijk vorderen met *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke,* tegenaanval *Chudan-gyaku-zuki.*



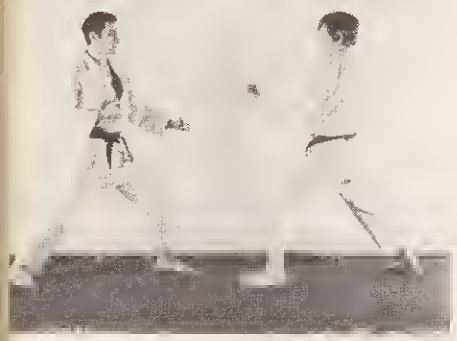


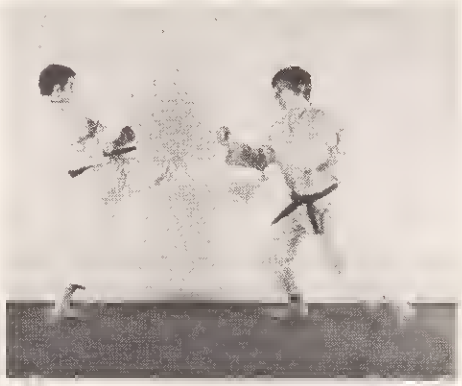
Boven. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke* en onmiddellijk vorderen met *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke,* tegenaanval *Chudan-gyaku-zuki.*

Onder. Aanval *Chudan-zuki,* afweer *Soto-uke* en onmiddellijk vorderen met *Jodan-zuki,* afweer *Age-uke,* tegenaanval *Chudan-gyaku-zuki.*

Het voornaamste bij deze oefening is dat men na de afweer onmiddellijk weer aanvalt. Deze oefening heeft tot doel beide partners gelijktijdig te trainen om :

1e na wijken onmiddellijk terug te vorderen.
2e na vorderen onmiddellijk terug te wijken.





Beurtelings aanvallen met *Mae-geri*, zonder af te weren, zo vlug mogelijk de stamp ontwijken en opnieuw aanvallen met *Mae-geri*.

JIYU IPPON KUMITE

(Basistraining in beweging)

Zoals in de *Kihon kumite* zijn ook hier de manier van de aanval en de aangevallen plaats vooraf bepaald, doch beide partners bewegen zich vrij van elkaar. De aanvaller moet hier een opening in de verdediging van de andere zoeken of er een creëren. De aangevallene moet de aanval afwachten en klaar staan om af te weren en om onmiddellijk de tegenaanval te laten volgen. Beide partners moeten de juiste afstand regelen, de ene de juiste afstand om aan te vallen, de andere de juiste afstand om af te weren. Alhoewel deze training reeds zeer beweeglijk is, worden nog steeds alle technieken gebruikt zoals in de *Kihon kumite*. Indien de aangevallene om een of andere reden een afweer slecht zou uitvoeren moet hij altijd eerst tegenaanval laten volgen, ook in het vrije gevecht moet men na een slecht uitgevoerde techniek verder gaan. De gevechtshouding zelf moet een natuurlijke ontspannen houding zijn waarin men zich gemakkelijk en snel kan verplaatsen.
Later kan men deze oefening doen zonder dat de plaats en de manier van aanvallen afgesproken is, doch steeds met de beperking 1 aanval, 1 afweer en 1 tegenaanval.

JIYU KUMITE

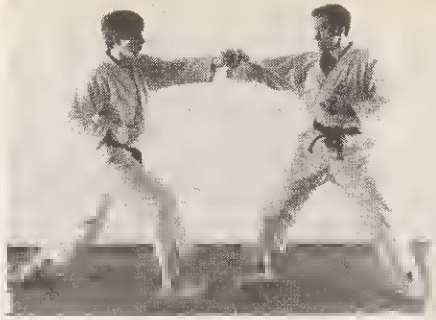
(Het vrije gevecht)

In dit stadium zijn de deelnemers vrij alle technieken te gebruiken op voorwaarde dat elke aanvalstechniek juist voor het doel gecontroleerd wordt. Het eigenlijke gevecht bepaalt zich tot stoten, stampen, afweer, en tegenaanval tot een van de deelnemers erin slaagt een gecontroleerde aanval op een vitaal punt te plaatsen. Alhoewel wedstrijden er gevaarlijk uitzien kan dit gevaar tot een minimum herleid worden omdat beide partners hun aanval moeten controleren. Trouwens het wedstrijdreglement (zie blz. 203) verbiedt elke nutteloze actie die slechts tot doel heeft de tegenstrever te verwonden. Verder moeten we zeker vermijden zomaar blindelings op de tegenstrever in te lopen, doch koel beredeneerd een opening in zijn verdediging zoeken om hem daar met de juiste techniek aan te vallen. Wanneer de tegenstrever een goede garde heeft kan men hem zeer moeilijk aanvallen, men kan hem wel dwingen te bewegen en zo zijn verdediging verzwakken. Indien bv. de tegenstrever een goede garde heeft voor de borst, een afleidingsstoot geven naar het gezicht zodat hij een arm omhoog brengt en alzo een opening verwekt voor de borst. De volgende bladzijden geven voorbeelden van een opening zoeken of creëren, dit zowel in de aanval als na een aanval van de tegenstrever.

1. Met een tussenpas vorderen, de voorste arm van de tegenstrever vastgrijpen, zodat hij met deze niet kan afweren en *Gyaku-zuki*.

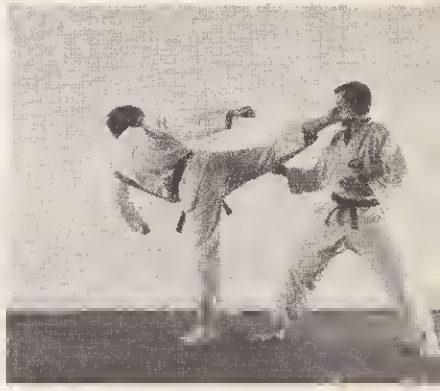
2. Het voorste been van de tegenstrever wegvagen.

3. Het voorste been van de tegenstrever wegvagen met *Gedan-ura-mawashi-geri.*

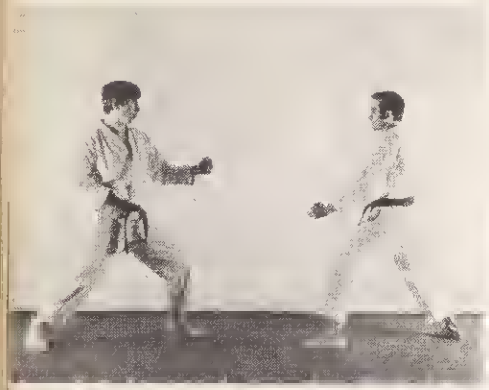
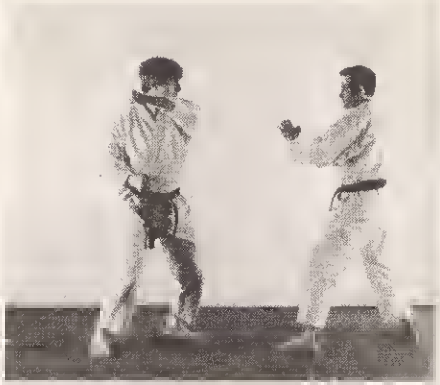


4. Hand naar voren brengen om aandacht af te leiden, voorste been wegvagen.

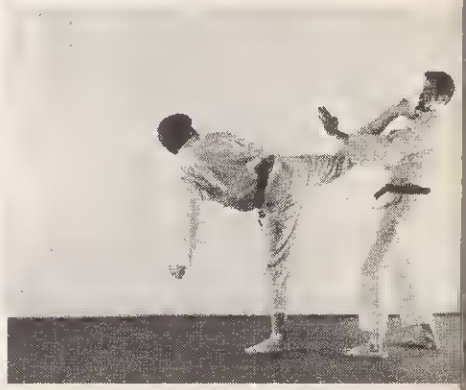
5. *Yoko-geri-kekomi* naar het voorste been van de tegenstrever als afleidingsmaneuver gevolgd door *Jodan-mawashi-geri.*



6. Een opening maken met *Uraken-uchi,* tegelijkertijd verspringen en *Yoko-geri-kekomi.*

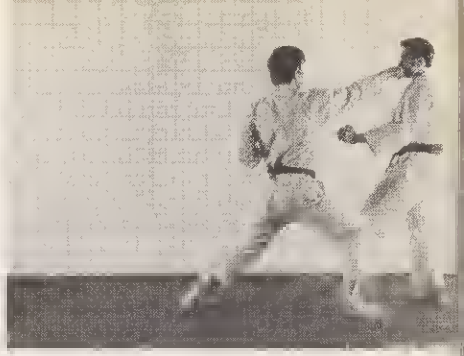



7. Een opening maken met *Uraken-uchi,* gevolgd door *Jodan-ura-mawashi-geri.*



8. Aanval *Mae-geri* gevolgd door *Gyaku-zuki.*

9. Afweer van *Mae-geri* met *Gyaku-gedan-barai* gevolgd door *Kizami-zuki.*



10. Aandacht afleiden aan het voorste been en verder gaan met *Jodan-zuki.*

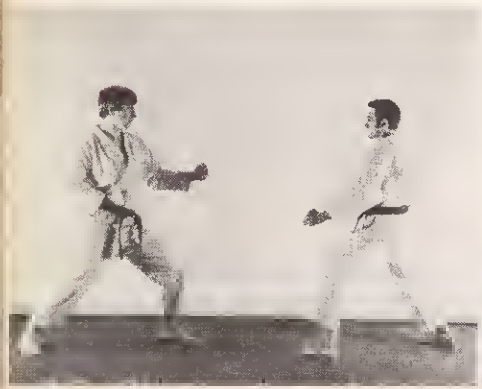
11. De tegenstrever uit het evenwicht brengen door het voorste been langs binnen te vagen en *Gyaku-zuki.*

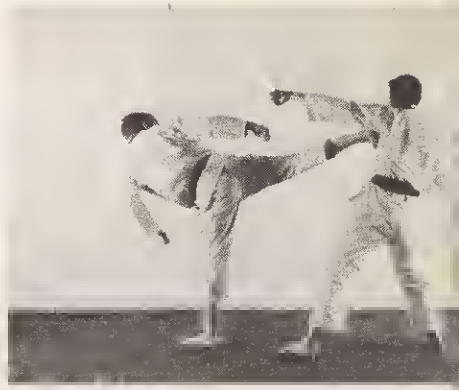
12. Een opening maken voor de borst door de geopende hand naar boven uit te steken en *Mae-geri.*

13. Afstand houden door het voorste been terug te trekken en *Mae-geri* met het andere been.

14. De *Mae-geri* van de tegenstrever opvangen met de scheen en *Gyaku-zuki.*

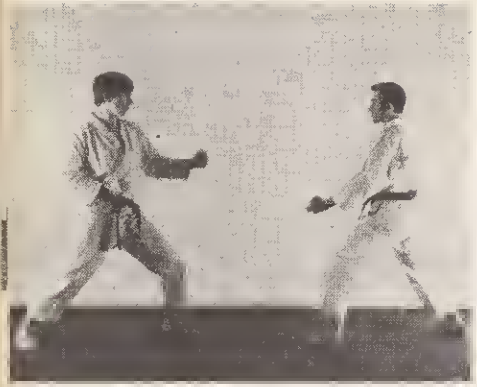
15. Aandacht afleiden op het voorste been en *Yoko-geri-kekomi.*



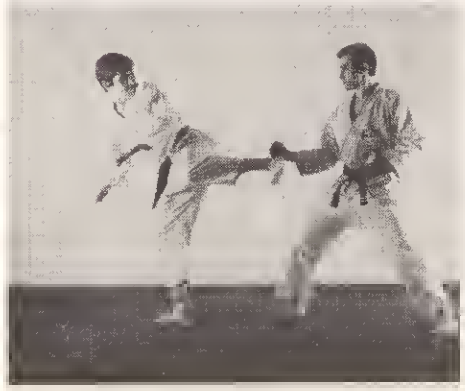


16. Aandacht afleiden op het voorste been en *Ushiro-geri.*

17. Afstand overbruggen met kruispas, tegelijk voorste arm van de tegenstrever vastgrijpen en *Mae-geri.*

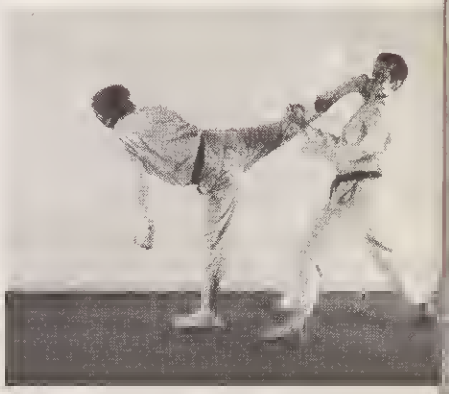


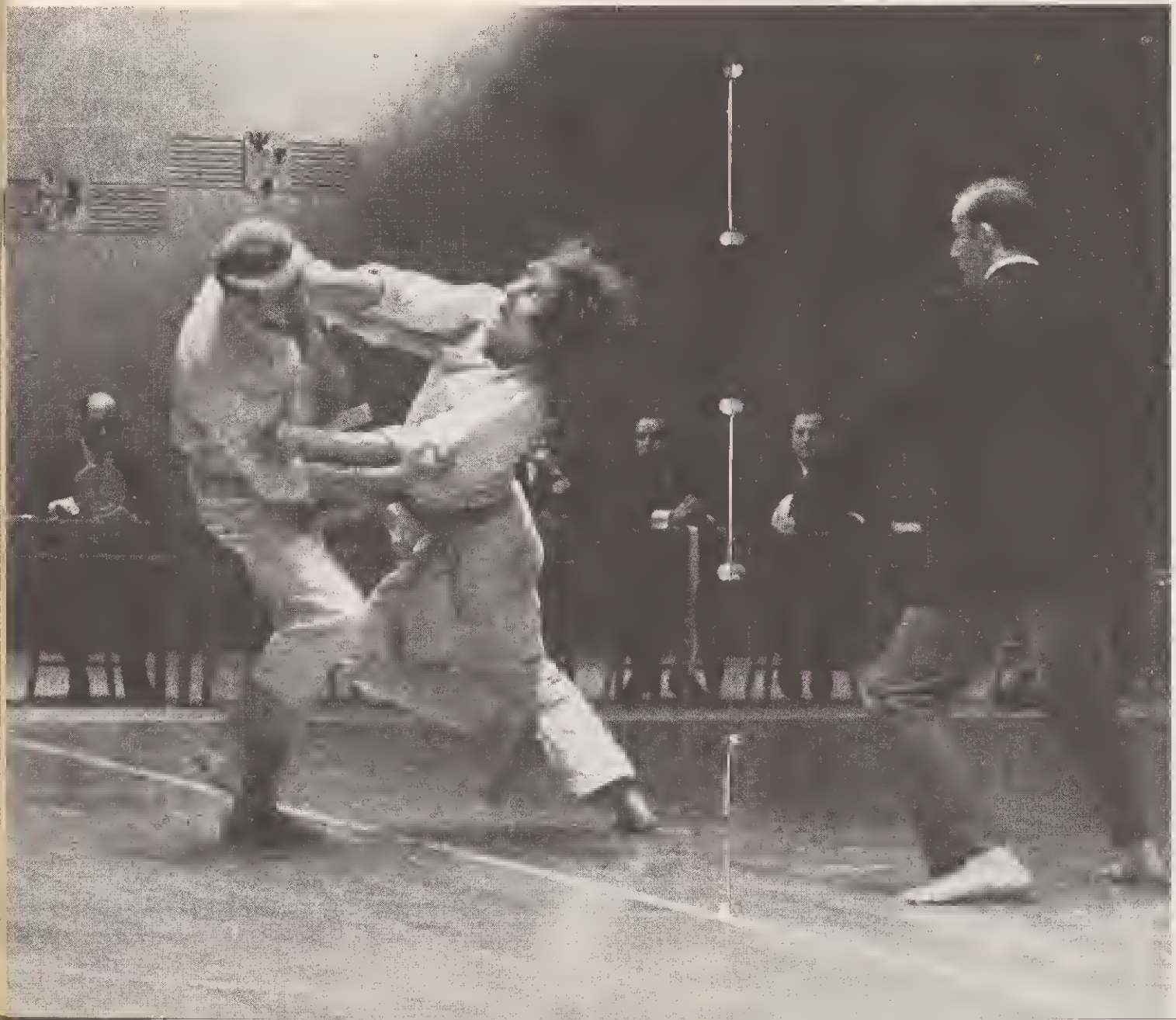
18. *Mawashi-geri* gevolgd door *Ushiro-geri.*



19. *Mawashi-geri* gevolgd door *Gedan-ura-mawashi-geri.*

20. Aandacht afleiden op het voorste been en onmiddellijk 360° draaien met *Ura-mawashi-geri.*





SAMENVATTING VAN DE WEDSTRIJD-REGLEMENTEN

Aarts Leo
Internationaal scheidsrechter

1 De wedstrijdvloer
2 Uitrusting van de deelnemers
3 Wedstrijdmethodes
4 De wedstrijdleiders en de hoofdrechter
5 Het verloop van de wedstrijd
6 De wedstrijdtijd
7 De score
8 Voorwaarden om IPPON toe te kennen
9 Voorwaarden voor de beslissing
10 Verboden handelingen
11 Fouten en uitsluiting
12 Kwetsuren en ongevallen
13 Protest
14 Voornaamste termen
15 Schema - beslissing van de scheidsrechter

1. De wedstrijdvloer

De wedstrijdvloer zal in principe een vierkant vlak zijn met 8 meter zijde.

2. Uitrusting van de deelnemers

De deelnemers dragen een witte karate-gi (uniform) en boven hun gordel draagt de een een witte de andere een rode band. Alle beschermend materiaal is in principe verboden, alsook alle voorwerpen, die kwetsuren kunnen veroorzaken.
De nagels van handen en voeten moeten kort geknipt zijn.

3. Wedstrijdmethodes

a. Individuele wedstrijden worden beoordeeld op één punt of op drie punten. IPPON SHOBU of SANBON SHOBU.
b. Ploegwedstrijden — het aantal deelnemers per ploeg is steeds oneven en de wedstrijden worden beoordeeld op één punt.
De ploegoverwinning wordt verkregen op basis van de individuele wedstrijden van ieder van de deelnemers.
— Methode van aantal overwinningen.
Indien het aantal overwinningen gelijk is, is de ploeg met de meeste IPPON overwinnaar. Eventueel volgt een aanvullende wedstrijd tussen een deelnemer van elke ploeg tot er een winnaar is.
— Methode van achtereenvolgende overwinningen.
De overwinnaar van een wedstrijd gaat verder met een nieuwe tegenstrever, tot hij verslagen wordt. De overwinning gaat naar de ploeg waarvan een deelnemer de laatste deelnemer van de andere ploeg verslaat.

4. Wedstrijdleiders en de hoofdrechter

Een wedstrijd wordt geleid door een scheidsrechter, bijgestaan door vier hoekrechters geplaatst op de vier hoeken buiten de wedstrijdvloer. Zij staan de scheidsrechter bij en geven hun oordeel te kennen met een rode of witte vlag.
Wanneer meer dan één hoekrechter een oordeel te kennen geven, moet de scheidsrechter de wedstrijd onderbreken, het oordeel aanhoren en een beslissing treffen.
— Een hoofdrechter wordt aangeduid om de eerlijkheid in het verloop en de beoordeling van de wedstrijden te verzekeren. Alleen bij hem mag protest tegen beslissingen neergelegd worden. Hij kan de wedstrijdleiders verzoeken hun beslissing te herzien. De gevallen niet voorzien in de reglementen worden gezamenlijk opgelost door de hoofdrechter, scheidsrechter en hoekrechters.

5. Het verloop van de wedstrijd

— De wedstrijd verloopt uitsluitend volgens de onderrichtingen van de scheidsrechter.

— De deelnemers groeten elkaar zowel voor als na de wedstrijd.
— De wedstrijd begint op bevel van de scheidsrechter.
— De scheidsrechter zal IPPON toekennen voor een beslissende techniek en een WAZA ARI voor een doeltreffende techniek (bijna IPPON).
Wanneer een deelnemer een tweede WAZA ARI verwerft, wordt hem echter ook IPPON toegekend.
— Wanneer de wedstrijd verlopen is zonder IPPON zal de scheidsrechter het oordeel vragen van de hoekrechters « HANTEI ». Naargelang het resultaat zal hij een winnaar of een onbesliste wedstrijd uitroepen.
— De scheidsrechter zal de wedstrijd onderbreken wanneer een deelnemer de wedstrijdvloer verlaat, of zijn kledij in orde gebracht moet worden.
— Ingeval een deelnemer op het punt staat een verboden handeling te begaan om een waarschuwing te geven, of indien een verboden handeling werd begaan, zal hij de hoekrechters raadplegen en ingeval van fout de schuldige « verliezer » verklaren.
— Wanneer, om gelijk welke reden, een deelnemer niet verder kan kampen, zal hij de hoekrechters raadplegen om te beslissen of de wedstrijd verder kan gaan.
— Wanneer de hoekrechters hem iets ter kennis willen brengen.
— De hoekrechters staan de scheidsrechter bij, ingeval een hoekrechter een andere mening heeft, mag hij zich verzetten tegen de scheidsrechterlijke beslissing mits toestemming te vragen aan de andere hoekrechters.
— Voor onderbrekingen van 10 sec. mag de scheidsrechter de « wedstrijdtijd » stilleggen.

6. De wedstrijdtijd

Een wedstrijd bedraagt normaal twee minuten, de verloren tijd wordt niet meegeteld en verlengingen kunnen toegestaan worden.
30 seconden vóór het einde wordt er een signaal gegeven. Indien na een aantal verlengingen er nog geen beslissing is, kan er geloot worden.

7. De score

De overwinning of nederlaag zal toegekend worden op basis van IPPON, overwinning door beslissing, nederlaag wegens fout of uitsluiting. De geldige zones worden beperkt tot 1) het hoofd 2) de hals 3) de borst 4) de buik 5) de rug.

8. Voorwaarden om IPPON toe te kennen

a. IPPON wordt toegekend voor een TSUKI (vuiststoot) - UCHI (slag) - ATE (stoot) of KERI (stamp) op een geldige zone, correct in zijn vorm, houding en afstand met kracht, snelheid en juistheid.
Twee WAZA-ARI'S tellen samen voor IPPON.
— een techniek toegepast op het eindsignaal is geldig ;
— een techniek toegepast buiten de wedstrijdvloer is ongeldig.
b. Technieken toegepast met iets minder kracht tellen als IPPON :
1. bij een aanval op het ogenblik dat de tegenstrever inkomt,
2. of uit evenwicht gebracht wordt.
3. bij een combinatie van achtereenvolgende doeltreffende technieken.
4. bij een gelijktijdig gebruik van TSUKI (vuiststoot) en KERI (stamp).
5. of TSUKI (vuiststoot) en NAGE (werptechniek).
6. wanneer een deelnemer zijn gevechtsgeest verliest en zijn rug draait naar de tegenstrever.
7. bij de aanvallen op de onverdedigde delen van de tegenstrever.

c. Technieken zelfs met kracht toegepast, tellen niet als IPPON, wanneer een deelnemer verzuimt een aanval te plaatsen op het ogenblik dat hij de tegenstrever gegrepen of geworpen heeft.

9. Voorwaarden voor de beslissing

Bij gebrek aan IPPON of nederlaag wegens fout of uitsluiting, wordt de beslissing getroffen alnaargelang :
— er een WAZA-ARI is ;
— er een waarschuwing is wegens een fout ;
— het aantal uittredingen buiten de wedstrijdvloer ;
— de vergelijking tussen de gevechtswijze, de behendigheid, de kracht en gevechtsgeest ;
— het aantal aanvallen en de gebruikte strategie.

10. Verboden handelingen

Zijn verboden :
— rechtstreekse aanvallen op het lichaam, uitgezonderd met armen en benen.
— aanvallen op het gezicht met vingers of op het onderlichaam.
— voortdurend aanvallen naar de scheenbenen.
— rechtstreekse aanvallen op heup- en kniegewricht en wreef.
— grijpen, vasthaken of lijf aan lijf vechten.
— gevaarlijke worpen.
— dikwijls buiten stappen en tijd verliezen.
— onsportieve houding zoals beledigingen, uitdagingen en kreten.

11. Fouten en uitsluiting

a. Wanneer een deelnemer een verboden handeling begaat, geeft de scheidsrechter een waarschuwing of kondigt een fout aan.
Indien de reeds gewaarschuwde deelnemer nogmaals de regels overtreedt, mag de scheidsrechter diens nederlaag aankondigen wegens deze fout.
b. Wanneer een deelnemer één van de volgende fouten begaat, wordt hij tot verliezer verklaard en indien de wedstrijdleiders het goedkeuren zelfs uitgeschakeld voor verdere wedstrijden : ingeval van ongehoorzaamheid aan de scheidsrechter, wanneer hij zo opgewonden is, dat hij een gevaar betekent voor de tegenstrever, of wanneer hij kwade intenties heeft en vrijwillig de regels overtreedt of andere daden, die beschouwd kunnen worden als overtredingen van de wedstrijdregels.

12. Kwetsuren en ongevallen

Als er verwondingen zijn zal de scheidsrechter onmiddellijk de wedstrijd onderbreken ; hij mag zelf of op doktersadvies de wedstrijd laten beëindigen.
— Een deelnemer met lichte kwetsuren, die niet verder wenst te kampen, verliest de wedstrijd.
— Ingeval van kwetsuren van één deelnemer voor een reden niet toe te schrijven aan één van beide deelnemers of ingeval beide kampers tegelijkertijd gewond worden wegens gedeelde verantwoordelijkheid, zal de deelnemer, die niet verder kampt, verliezen. Ingeval de kwetsuren niet toe te schrijven zijn aan de deelnemers blijft de wedstrijd onbeslist (HIKIWAKE).
— Een deelnemer, die verhinderd is verder te vechten, voor een andere reden dan een verwonding, verliest de wedstrijd.

13. Protest

De deelnemers mogen niet persoonlijk protesteren tegen de beslissingen van de wedstrijdleiders ; wanneer echter de beslissing indruist tegen de reglementen, mag de verantwoordelijke van de ploeg protesteren bij de hoofdrechter.

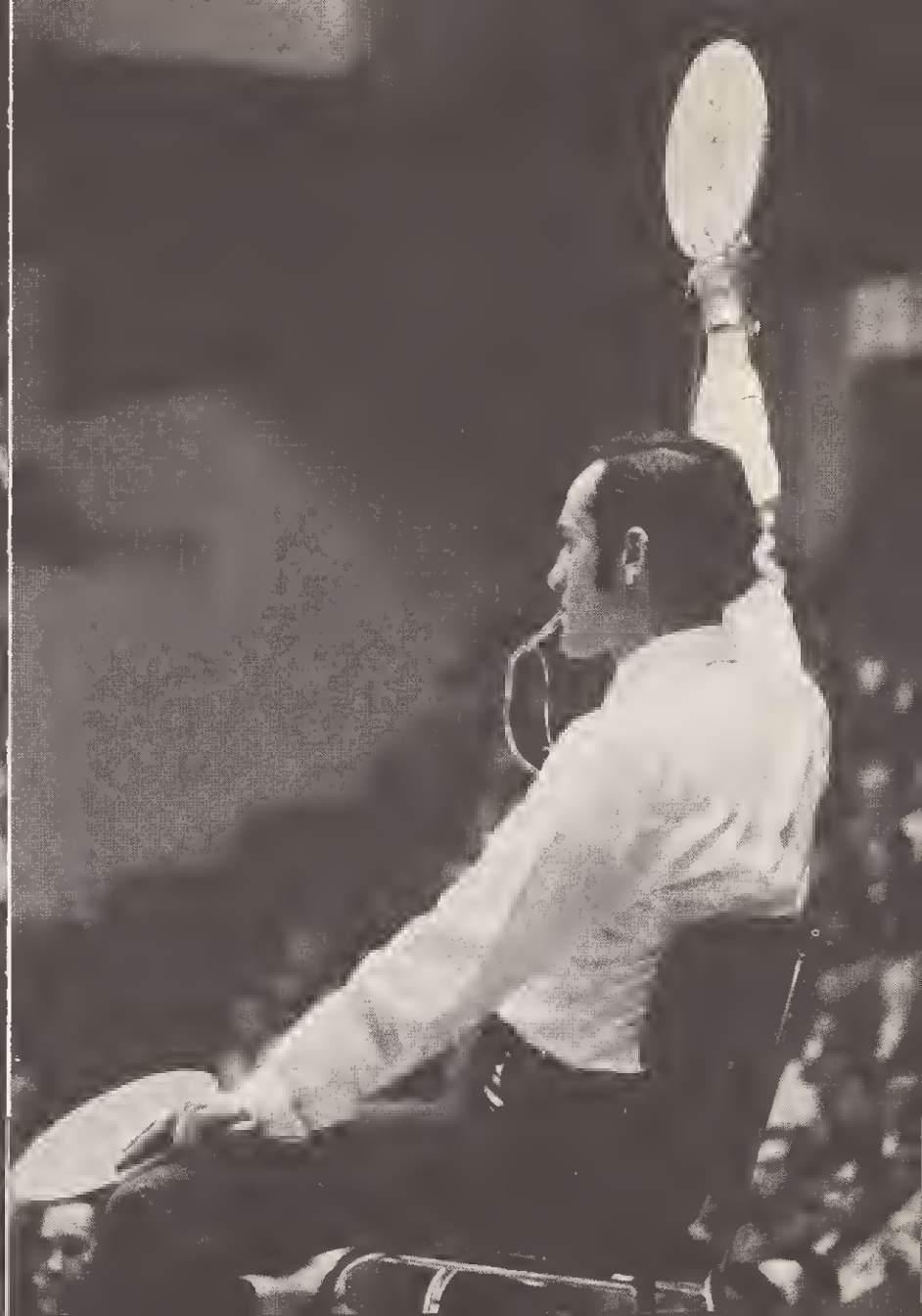
14. Voornaamste termen

Hajime :	Begin
Yame :	Tijdelijke onderbreking
Jikan :	Tijd stilleggen
Soremade	Einde van de wedstrijd
Hantei :	Beslissing
Hikiwake :	Wedstrijd onbeslist
Ippon :	Punt - beslissende techniek
Waza-ari :	Voordeel - doeltreffende techniek
Awasete ippon :	Twee Waza-Ari's beschouwd als IPPON
Hansoku chui :	Waarschuwing
Hansoku :	Uitsluiting door fout (twee HANSOKU Chui's worden beschouwd als één HANSOKU)
Ai uchi :	Geen punt (gelijktijdig punt scoren)
Encho :	Verlenging
Kachi :	Overwinning

15. Schema - beslissing van de scheidsrechter

o = wit ● = rood x = HIKIWAKE

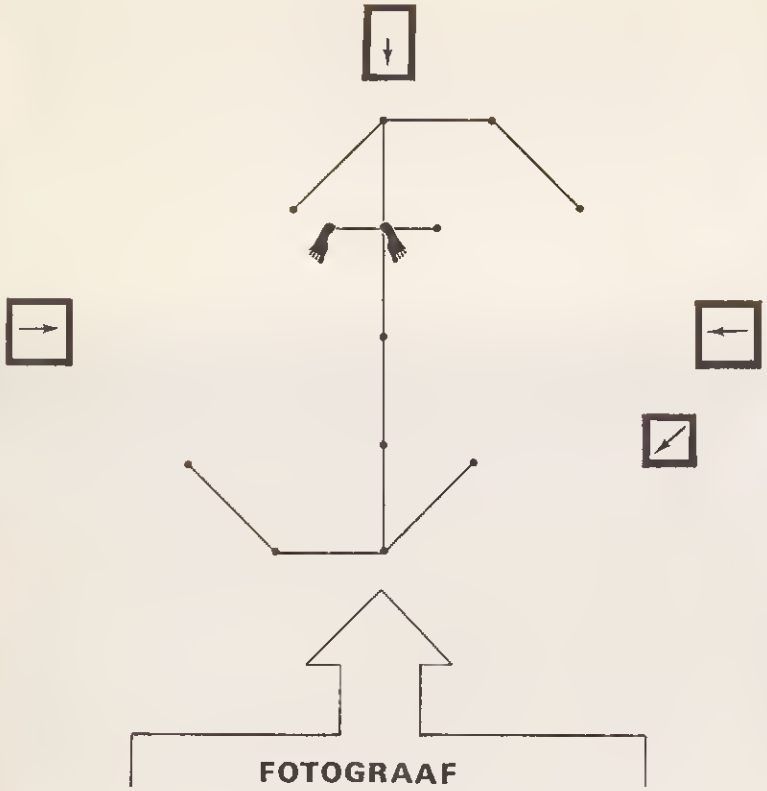
Oordeel ringrechters	*Beslissing scheidsrechter*
1 o o o o 2 o o o ● 3 o o o x	o
6 ● ● ● ● 5 ● ● ● o 4 ● ● ● x	●
7 x x x x 8 x x x o 9 x x x ● 10 x x o ●	x
11 o o x x 12 o o ● x	o x
13 ● ● x x 14 ● ● o x	● x
15 o o ● ●	o ● x



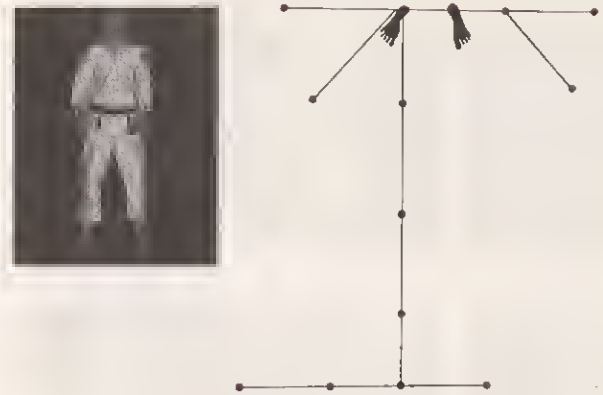
KATA

Onder Kata verstaan wij een reeks bewegingen uitgevoerd tegen 4 tot 8 denkbeeldige tegenstrevers die uit verschillende richtingen aanvallen. Totaal zijn er ongeveer 50 Kata's, zij bestaan hoofdzakelijk uit arm- en beentechnieken, lichaamswendingen en -verplaatsingen. De Kata's vormen als het ware het woordenboek van Karate, omdat alle technieken erin voorkomen. Zij moeten technisch, zuiver en krachtig uitgevoerd worden, een oefening die ook in voorbereiding tot het vrije gevecht waardevol is. Ze zijn daarom ook niet weg te denken uit het moderne Karate.

H. Shirai tijdens een demonstratie van de Kata Unsu



De foto's op donkere achtergrond zijn allemaal van uit een zelfde vast punt genomen.
De foto's op heldere achtergrond stemmen overeen met dezelfde foto's maar beelden ter verduidelijking de figuur af vanuit een andere richting.



1

2

3

4

5

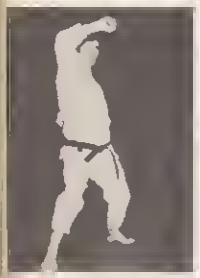
6

7

8

9

10



11 KI-AI

12

13

14

15

16

17

18

19 KI-AI

20

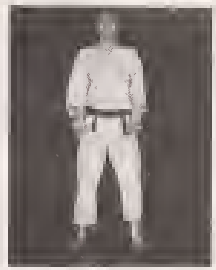
21

22

23

24

1. Beginstand in *Hachiji-dachi.* 2. Draai links 90° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 3. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 4. Draai rechts 180° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 5. Rechterbeen terugtrekken tot *Teiji-dachi,* tegelijkertijd hand losrukken en *Tettsui-uchi.* 6. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 7. Draai links 90° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 8. Ter plaatse *Age-uke* met open hand. 9. Vorderen met *Age-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 10. Vorderen met *Age-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 11. Vorderen met *Age-uke* in *Zenkutsu-dachi, Ki-ai.* 12. Draai links rugwaarts 270° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 13. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 14. Draai rechts 180° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 15. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 16. Draai links 90° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 17. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 18. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 19. Vorderen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi,Ki-ai.* 20. Draai links 270° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 21. Verplaatsing rechts 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 22. Draai rechts 135° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 23. Verplaatsing links 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 24. Eindhouding *Hachiji-dachi.*



1

2

3

4

5

6

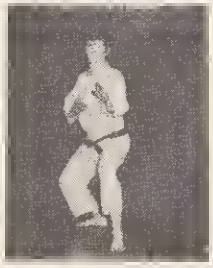
7

8

9

10

11

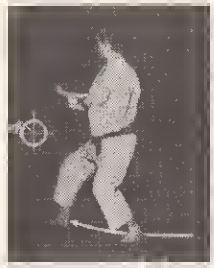


12

13

14 KI-AI

15

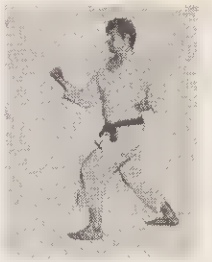


16

17

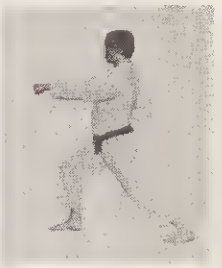
18

19



20

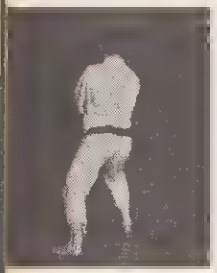
21



22

23

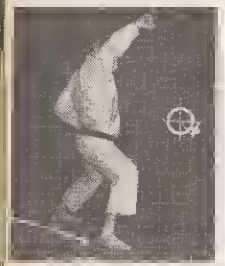
24



25

26

27

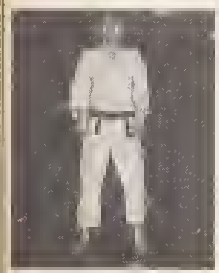


28

29

30

31 KI-AI



32

1. Beginstand in *Hachiji-dachi.* 2. Draai links 90° met dubbele afweer in *Kokutsu-dachi.* 3. Ter plaatse dubbele slag om de arm van de aanvaller te breken. 4. Ter plaatse *Tettsui-uchi,* rechterarm terugtrekken naar de heup. 5. Draai rechts 180° met dubbele afweer in *Kokutsu-dachi.* 6. Ter plaatse dubbele slag om de arm van de aanvaller te breken. 7. Ter plaatse *Tettsui-uchi* linkerarm terugtrekken naar de heup. 8. Linkerbeen halve pas bijtrekken, rechterbeen optrekken tegelijkertijd 90° rechts draaien, *Kamae* rechtervuist op linkervuist. 9. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 10. Neerkomen en onderwijl 180° draaien met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 11. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 12. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 13. *Osae-uke.* 14. *Nukite* in *Zenkutsu-dachi, Ki-ai.* 15. Draai links rugwaarts 270° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 16. Verplaatsing rechts 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 17. Draai rechts 135° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 18. Verplaatsing links 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 19. Verplaats het linkerbeen links 45° met *Gyaku-uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 20. *Mae-geri* met het rechterbeen. 21. Neerkomen met *Gyaku-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 22. Ter plaatse *Gyaku-uchi-uke.* 23. *Mae-geri* met het linkerbeen. 24. Neerkomen met *Gyaku-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 25. Vorderen met *Morote-uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 26. Draai links rugwaarts 270° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 27. Ter plaatse *Age-uke* met geopende hand. 28. Verplaatsing 45° voorwaarts met *Age-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 29. Draai rechts 135° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 30. Ter plaatse *Age-uke* met geopende hand. 31. Verplaatsing 45° voorwaarts met *Age-uke* in *Zenkutsu-dachi, Ki-ai.* 32. Eindhouding *Hachiji-dachi.*

HEI-AN SAN-DAN HEI-AN 3

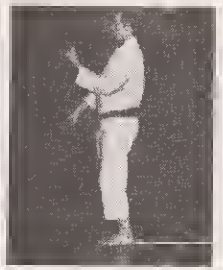
1

2

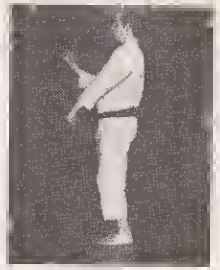
3

4

5



6



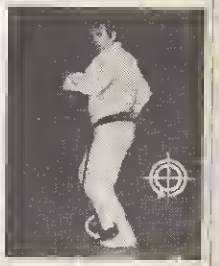
7

8

9

10

11



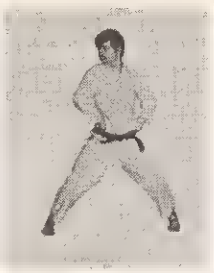
12

13 KI-AI

14

15

16



17

18

19

20

21

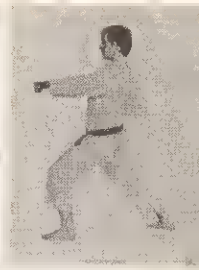
22

23

24

25

26



27

28

29

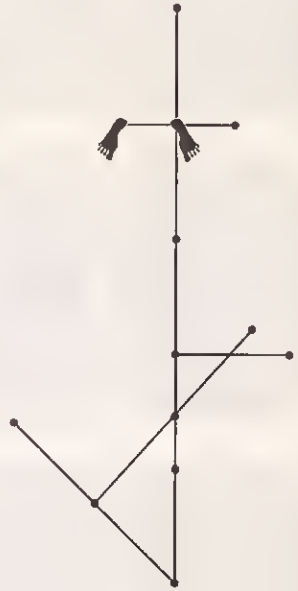
KI-AI

30

1. Beginstand *Hachiji-dachi.* 2. Draai links 90° met *Uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 3. Rechterbeen bijtrekken tot *Heisoku-dachi,* linkerarm *Gedan-barai,* rechterarm *Uchi-uke.* 4. Ter plaatse dubbele afweer wisselen, rechterarm *Gedan-barai,* linkerarm *Uchi-uke.* 5. Draai rechts 180° met *Uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 6. Linkerbeen bijtrekken tot *Heisoku-dachi,* rechterarm *Gedan-barai,* linkerarm *Uchi-uke.* 7. Ter plaatse dubbele afweer wisselen, linkerarm *Gedan-barai,* rechterarm *Uchi-uke.* 8. Draai links 90° door de linkervoet te verplaatsen met *Morote-uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 9. *Osae-uke.* 10.

Nukite in *Zenkutsu-dachi*. 11. Hand naar beneden bevrijden. 12. Volledig 360° rugwaarts draaien met *Tettsui-uchi* in *Kiba-dachi*. 13. Vorderen met *Oi-zuki, Ki-ai*. 14. Draai rugwaarts tegen het uurwerk 180° door de linkervoet bij te trekken in *Heisoku-dachi*. 15. *Fumi-komi*. 16. Neerkomen in *Kiba-dachi* en tegelijkertijd afweer met elleboog *(Empi-uke)*. 17. Gevolgd door *Uraken-uchi*. 18. Draai 180° met *Fumi-komi*. 19. Neerkomen in *Kiba-dachi* en tegelijkertijd afweer met elleboog (*Empi-uke*). 20. Gevolgd door *Uraken-uchi*. 21. Nogmaals 180° draaien met *Fumi-komi*. 22. Neerkomen in *Kiba-dachi* en tegelijkertijd afweer met elleboog *(Empi-uke)*. 23. Gevolgd door *Uraken-uchi*. 24. Na *Uraken-uchi*, rechtervuist terug naar de heup brengen. 25. Hand terug uitstrekken met *Tate-shuto-uke*. 26. Vorderen met *Oi-zuki*. 27. Rechterbeen bijtrekken. 28. Links rugwaarts 180° draaien met links *Ushiro-empi-uchi* en rechts *Kagi-zuki* over de schouder. 29. *Tsugi-ashi* naar rechts (beide voeten iets verschuiven) met rechts *Ushiro-empi-uchi* en links *Kagi-zuki, Ki-ai*. 30. Eindhouding *Hachiji-dachi*.

HEI-AN YON-DAN HEI-AN 4

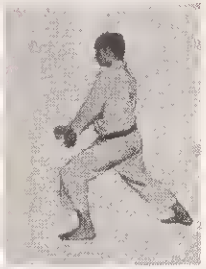


1

2

3

4



5

6

7

8

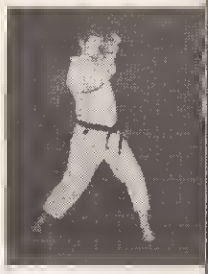
9

10

11

12

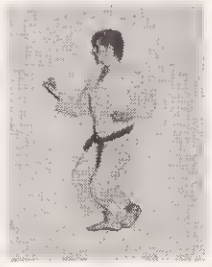
13



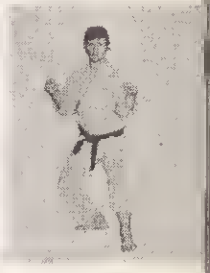
14

15

KI-AI



16



17

18

19

20

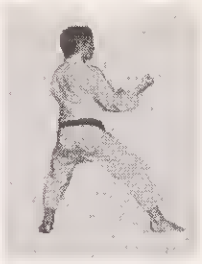
21

22

23

24

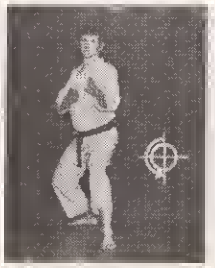
25



26

27

28 KI-AI



29

30

31

1. Beginstand in *Hachiji-dachi.* 2. Draai links 90° met dubbele afweer met geopende handen in *Kokutsu-dachi.* 3. Draai rechts 180° met dubbele afweer met geopende handen in *Kokutsu-dachi.* 4. Verplaats het linkerbeen 90° voorwaarts met *Gedan-juji-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 5. Vorderen met *Morote-uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 6. Linkerbeen optrekken en *Kamae* met linkervuist op rechtervuist. 7. Links 90° zijwaarts *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 8. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met rechtse *Empi-uchi* tegen linkerhand. 9. Rechterbeen optrekken en *Kamae* 180° naar rechts met rechtervuist op linkervuist. 10. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 11. Neerkomen met linkse *Empi-uchi* tegen de rechterhand. 12. Ter plaatse met de linkerarm *Gedan-barai* met geopende hand, de rechterarm met geopende hand als bescherming voor het voorhoofd. 13. Ter plaatse heupen 90° indraaien, met rechterarm *Shuto-uchi* en linkerarm met geopende hand als bescherming voor het voorhoofd. 14. *Mae-geri* met het rechterbeen. 15. Rechterbeen terugtrekken, voorwaarts neerzetten met *Uraken-uchi* en linkerbeen aansluiten achter het rechter, *Ki-ai.* 16. Draai links rugwaarts 225° met *Kakiwake-uke* in *Kokutsu-dachi.* 17. *Mae-geri* met het rechterbeen. 18. Neerkomen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 19. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 20. Draai rechts 90° met *Kakiwake-uke* in *Kokutsu-dachi.* 21. *Mae-geri* met het linkerbeen. 22. Neerkomen met *Oi-zuki* in *Zenkutsu-dachi.* 23. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 24. Draai links 45° met *Morote-uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 25. Vorderen met *Morote-uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 26. Vorderen met *Morote-uchi-uke* in *Kokutsu-dachi.* 27. Stand veranderen door de linkervoet te verplaatsen in *Zenkutsu-dachi,* tegelijkertijd de handen geopend opwaarts om het hoofd van de tegenstander te grijpen. 28. Handen met de vuisten gebald langs het lichaam terugtrekken en *Hitsui-geri, Ki-ai.* 29. Neerkomen en onderwijl 180° draaien met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 30. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 31. Eindhouding *Hachiji-dachi.*

HEI-AN GO-DAN HEI-AN 5

1

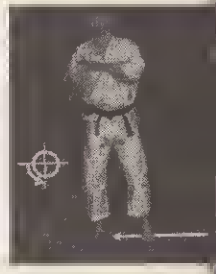
2

3

4

5

6



7

8

9

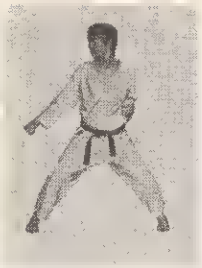
10

11

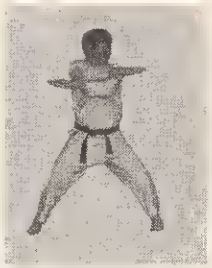
12 KI-AI

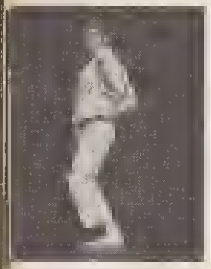
13

14

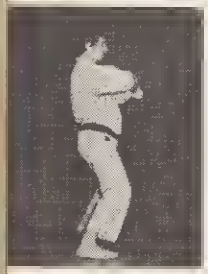


15

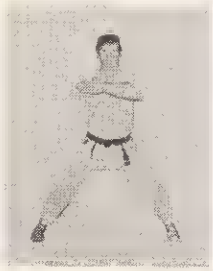


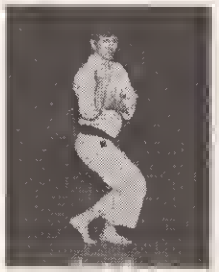


16



17





18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

1. Beginstand in *Hachiji-dachi*. 2. Draai links 90° met *Uchi-uke* in *Kokutsu-dachi*. 3. Ter plaatse *Gyaku-zuki* in *Kokutsu-dachi*. 4. Rechterbeen bijtrekken en lichaam terug frontaal brengen in *Heisoku-dachi* met *linkse Kagi-zuki*. 5. Rechts 90° uitvallen met *Uchi-uke* in *Kokutsu-dachi*. 6. Ter plaatse *Gyaku-zuki* in *Kokutsu-dachi*. 7. Linkerbeen bijtrekken en lichaam terug frontaal brengen in *Heisoku-dachi* met rechtse *Kagi-zuki*. 8. Vorderen door

de rechtervoet voorwaarts te plaatsen in *Kokutsu-dachi* met *Morote-uchi-uke*. 9. Vorderen met *Gedan-juji-uke* in *Zenkutsu-dachi*. 10. Ter plaatse *Jodan-juji-uke* met geopende handen in *Zenkutsu-dachi*. 11. Ter plaatse handen draaien tot *Kamae* en *zuki*. 12. Vorderen met *Oi-zuki*. *Ki-ai*. 13. Draai links 180° op de bal van de linkervoet. 14. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Fumikomi* en *Gedan-barai*. 15. Ter plaatse *Haishu-uke*. 16. Draai 180° met *Mikazuki-geri*, rechtervoet op geopende linkerhand. 17. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Empi-uchi* op geopende linkerhand. 18. Linkerbeen bijtrekken en *Morote-uraken-uchi*. 19. Linkerbeen opnieuw uitzetten en tegelijkertijd versterkte stoot naar boven. 20. Met opgetrokken knieën omhoogspringen en tegelijkertijd 270° draaien. 21. Gehurkt neerkomen met *Gedan-juji-uke*. 22. Draai rechts 90° met *Morote-uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi*. 23. Ter plaatse, links rugwaarts 180° draaien met *Gedan-Nukite*. 24. Linkerarm *Gedan-barai* en rechterarm *Jodan-kamae* tegelijkertijd stand veranderen in *Kokutsu-dachi*. 25. Linkerbeen bijtrekken tot *Heisoku-dachi*. 26. Terug uitvallen met linkse *Gedan-nukite* in rechtse *Zenkutsu-dachi*. 27. Rechterarm *Gedan-barai* en linkerarm *Jodan-kamae*, tegelijkertijd stand veranderen in *Kokutsu-dachi*. 28. Eindhouding *Hachiji-dachi*.

TEKKI SHO-DAN

Deze Kata wordt in een rechte lijn uitgevoerd. De stand is meestal *Kiba-dachi*.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

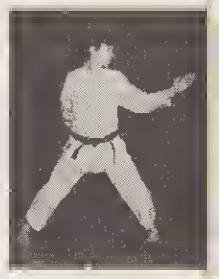
18

19

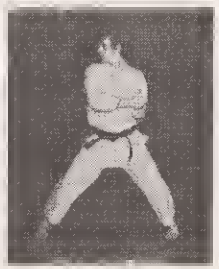
20

21 KI-AI

22



23


24

25

26

27

28

29

30 31 32 33

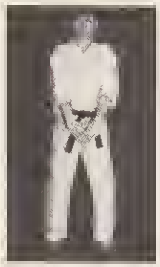
34 35 36 37

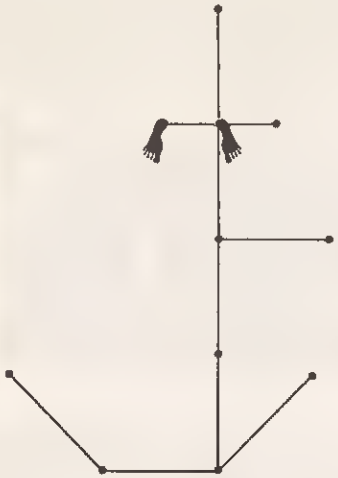
38 39 KI-AI 40

1. Beginstand *Heisoku-dachi,* de linkerhand met de vingertoppen op de vingers van de rechterhand. 2. Hoofd naar rechts draaien en het linkerbeen over het rechterbeen kruisen, voeten naast elkaar en steunen op de bal van de linkervoet. De handen behouden dezelfde positie. 3. Rechterbeen met een grote boog oplichten. 4. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Haishu-uke.* 5. *Empi-uchi* met linkerelleboog op rechterhand. 6. Hoofd naar links draaien, beide vuisten terugtrekken naar de rechterheup, linkervuist op de rechtervuist. 7. *Gedan-barai* naar links. 8. Rechtse *Kagi-zuki,* linkervuist terugtrekken aan linkerheup. 9. Rechterbeen bijtrekken en over het linkerbeen kruisen, de handen behouden dezelfde positie. 10. Linkerbeen met grote boog

oplichten. 11. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Uchi-uke.* 12. Met rechterarm *Gedan-barai* en met de linkerarm *Kake-uke.* 13. Met de linkerarm *Ura-zuki,* rechtervuist onder de linkerelleboog. 14. Hoofd draaien naar links. 15. *Nami-gaeshi* met het linkerbeen. 16. Terug neerkomen in *Kiba-dachi,* arm vanuit *Ura-zuki* links zijwaarts draaien, kneukels naar boven, rechtervuist nog steeds onder linkerelleboog. 17. Hoofd draaien naar rechts. 18. *Nami-gaeshi* met het rechterbeen. 19. Terug neerkomen in *Kiba-dachi* en *Morote-uke* naar rechts, rechtervuist nog steeds onder de linkerelleboog. 20. Hoofd naar links draaien, beide vuisten terugtrekken naar de rechterheup, linkervuist op de rechtervuist. 21. Dubbele stoot, linkerarm uitstoten en met de rechterarm *Kagi-zuki, Ki-ai.* 22. Traag uitgevoerde *Haishu-uke.* 23. Met de rechterelleboog *Empi-uchi* op de linkerhand. 24. Hoofd naar rechts draaien, beide vuisten terugtrekken naar de linkerheup, rechtervuist op de linkervuist. 25. *Gedan-barai* naar rechts. 26. Linkse *Kagi-zuki,* rechtervuist terugtrekken aan de rechterheup. 27. Linkerbeen bijtrekken en over het rechterbeen kruisen, de handen behouden dezelfde positie. 28. Rechterbeen met een grote boog oplichten. 29. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Uchi-uke.* 30. Met de linkerarm *Gedan-barai* en met de rechterarm *Kake-uke.* 31. Met de rechterarm *Ura-zuki,* linkervuist onder de rechterelleboog. 32. Hoofd draaien naar rechts. 33. *Nami-gaeshi* met het rechterbeen. 34. Terug neerkomen in *Kiba-dachi,* arm vanuit *Ura-zuki* rechts zijwaarts draaien, met *Morote-uke,* linkervuist nog steeds onder de rechterelleboog. 35. Hoofd naar links draaien. 36. *Nami-gaeshi* met het linkerbeen. 37. Terug neerkomen in *Kiba-dachi* met *Morote-uke* naar links, linkervuist nog steeds onder rechterelleboog. 38. Hoofd naar rechts draaien, beide vuisten terugtrekken aan de linkerheup, linker vuist op de rechtervuist. 39. Dubbele stoot, rechterarm uitstoten en met de linkerarm *Kagi-zuki, Ki-ai.* 40. Eindhouding, rechterbeen terug bij trekken tot *Heisoku-dachi,* de linkerhand met de vingertoppen op de vingers van de rechterhand.

KANKU DAI





1

2

3

4

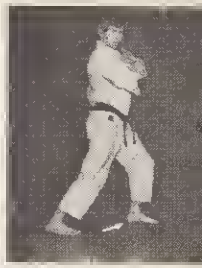
5

6

7

8

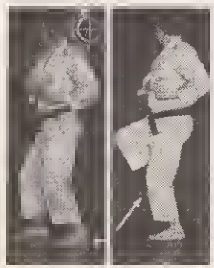
9



10

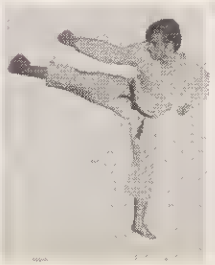
11

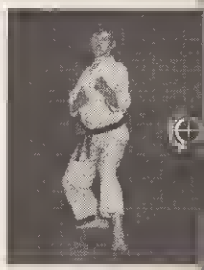
12



13

14





15

16

17

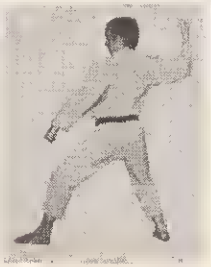
18

19 KI-AI

20

21

22



23

24

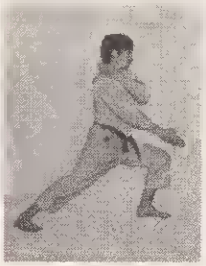
25

26

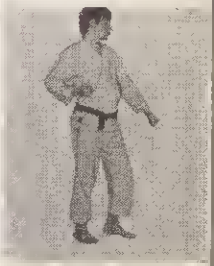
27

28

29



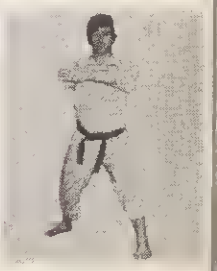
30



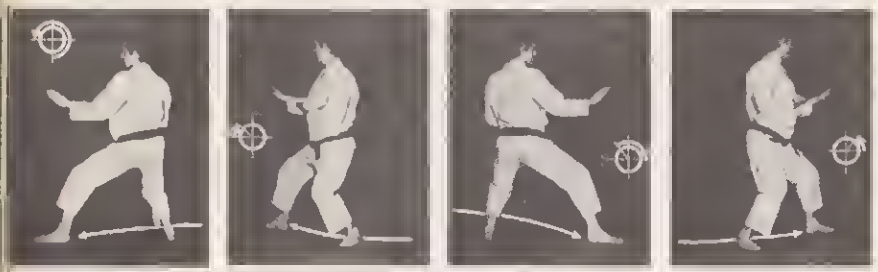
31

32

33



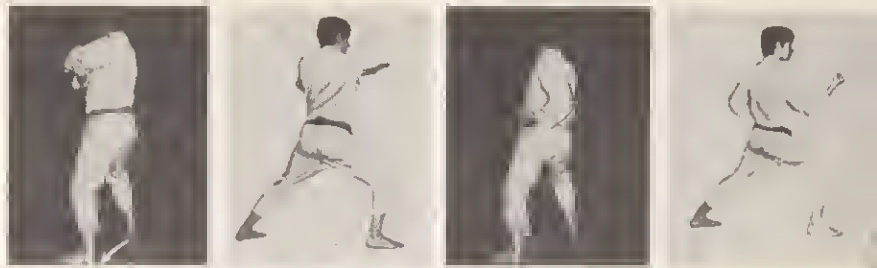
34 35 36



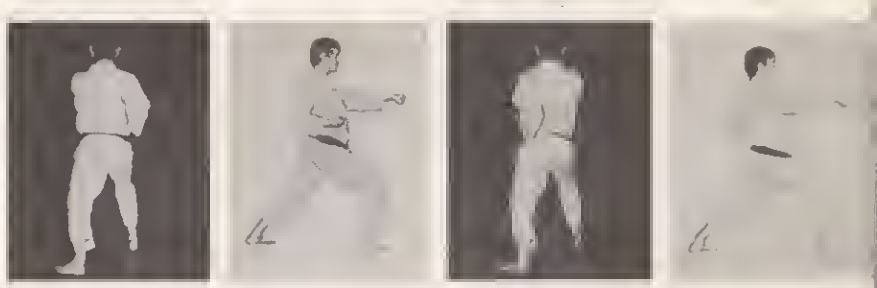
37 A 37 B 37 C 37 D

38 39 A

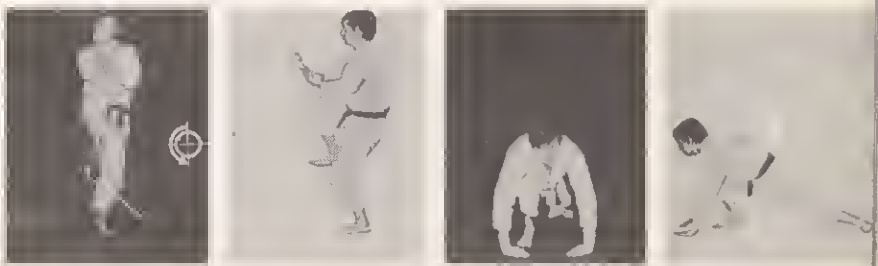
39 40



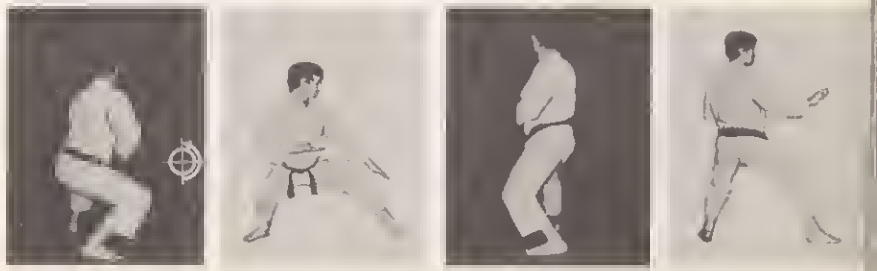
41



42 43



44 45



46 47

48

49

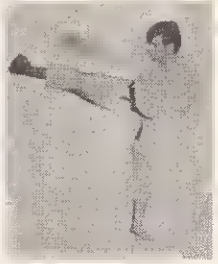
50

51

52

53

54



55

56

57

58

59

60

61

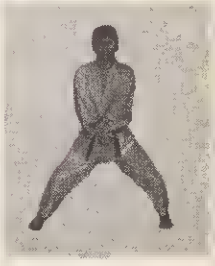
62

63

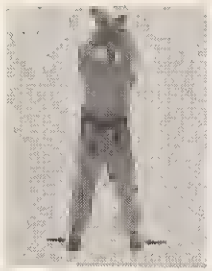
64

65

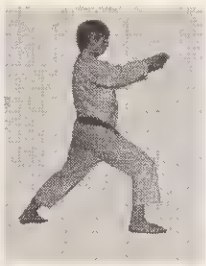
66

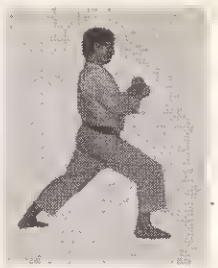


67

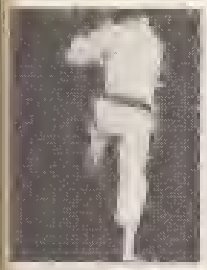


68



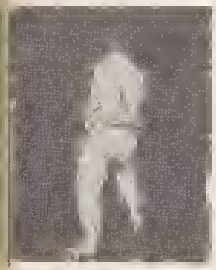


69



70

71 KI-AI



72

73

74

75

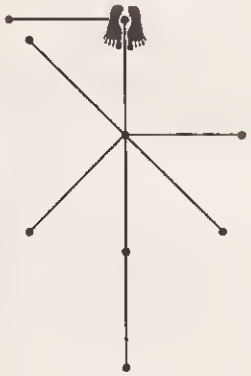
76

1. Beginstand *Hachiji-dachi,* rechterhand op de linker in *Kamae.* (De nagels van de linkse duim en wijsvinger onder de rechtse duim en wijsvinger). 2. Handen langzaam omhoogbrengen ; wanneer de opening gevormd door beide handen de hoogte van de ogen bereikt, door de opening kijken en het hoofd achteruit neigen terwijl de handen langzaam omhooggaan. 3. Handen uit elkaar trekken. 4. Vervolg de beweging in cirkelvorm naar beneden en sla de rechter handkant in de linker handpalm. 5. Verplaats het linkerbeen 90° met *Jodan-kamae* in *Kokutsu-dachi,* rechterhand als bescherming voor de Solar-Plexus. 6. Draai ter plaatse, door de voeten te verdraaien, rechts 180° met *Jodan-kamae* in *Kokutsu-dachi.* 7. Het linkerbeen bijtrekken en het lichaam terug frontaal brengen in *Hachiji-dachi.* 8. Traag de linkerhand voorwaarts brengen met *Tate-shuto-uke* tot *Kamae* met *Kime* op het einde. 9. Ter plaatse *Seiken-choku-zuki* met de rechtervuist. 10. Linkerbeen links zijwaarts verplaatsen tot kleine *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 11. Linkerbeen terug bijtrekken tot *Hachiji-dachi* met *Seiken-choku-zuki* met de linkervuist. 12. Rechterbeen rechts zijwaarts verplaatsen tot kleine *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 13. Linkerbeen halve pas bijtrekken, rechterbeen optrekken, tegelijkertijd 180° draaien, *Kamae* rechtervuist op linkervuist. 14. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 15. Neerkomen en tegelijk 180° draaien met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 16. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 17. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 18. *Osae-uke.* 19. *Nukite* in *Zenkutsu-dachi Ki-ai.* 20. Ter plaatse rugwaartse *Gedan-barai* met geopende hand (Stand blijft voorwaarts gericht). Rechterhand als bescherming voor het voorhoofd. 21. Ter plaatse 180° draaien door de linkervoet links te verplaatsen met *Shuto-uchi* in *Zenkutsu-dachi,* linkerhand als bescherming voor het voorhoofd. 22. *Mae-geri* met het rechterbeen. De handen behouden dezelfde positie. 23. Neerkomen en tegelijk 180° draaien, met de linkerarm *Gedan-barai* en de rechterarm *Jodan-kamae* in *Kokutsu-dachi.* 24. Stand veranderen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-Nukite.* 25. Linkerbeen terug bijtrekken tot *Teiji-dachi* met *Gedan-barai.* 26. Linkerbeen terug voorwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi,* links *Gedan-shuto-barai,* rechts *Shuto-uchi,* linkerarm als bescherming voor het voorhoofd. 27. *Mae-geri* met het rechterbeen, de handen behouden dezelfde positie. 28. Neerkomen en tegelijk 180° draaien, linkerarm *Gedan-barai* en rechterarm *Jodan-kamae* in *Kokutsu-dachi.* 29. Stand veranderen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-nukite.* 30. Linkerbeen terug bijtrekken tot *Teiji-dachi* met *Gedan-barai.* 31. Linkerbeen optrekken, *Kamae* linkervuist op de rechtervuist, hoofd 90° links gedraaid. 32. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-*

uchi. 33. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Empi-uchi* op de linkerhand. 34. Draai het hoofd rechts 180° en trek het rechterbeen op, *Kamae* rechtervuist op de linkervuist. 35. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 36. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Empi-uchi* op de rechterhand. 37a. Draai links rugwaarts 180° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 37b. Verplaatsing rechts 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 37c. Draai rechts 135° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 37d. Verplaatsing links 45° voorwaarts met *Shuto-uke* in *Kokutsu dachi.* 38. Stand veranderen in de richting van de afweer door de voeten te verdraaien tot *Zenkutsu-dachi* met *Shuto-uchi,* linkerhand als bescherming voor het voorhoofd. 39. *Mae-geri* met het rechterbeen, de handen behouden dezelfde positie. 40. Rechterbeen terugtrekken, voorwaarts neerzetten met *Uraken-dachi* en linkerbeen aansluiten achter het rechter. 41. Linkerbeen opnieuw achterwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 42. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 43. Ter plaatse *Oi-zuki.* 44. Draai links 180° met *Morote-urazuki,* rechterbeen opgetrokken. 45. Neerkomen in een zeer diepe *Zenkutsu-dachi,* het lichaam volledig naar voren geleund met beide handen op de grond, de ogen gericht op een punt ongeveer 2 meter verwijderd. 46. Draai links rugwaarts 180° met *Gedan-shuto-uke* in een zeer diepe *Kokutsu-dachi.* 47. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 48. Draai links rugwaarts 270° met *Uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 49. *Gyaku-zuki.* 50. Draai rechts 180° met *Uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 51. *Gyaku-zuki.* 52. Ter plaatse *Oi-zuki.* 53. Linkerbeen halve pas bijtrekken, rechterbeen optrekken, tegelijkertijd 90° draaien, *Kamae* rechtervuist op linkervuist. 54. *Yoko-geri-keage* met *Uraken-uchi.* 55. Neerkomen en terwijl 180° draaien met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 56. *Osae-uke.* 57. *Nukite* in *Zenkutsu-dachi.* 58. Hand naar boven bevrijden en links rugwaarts volledig 360° draaien tot *Kiba-dachi* met *Uraken-uchi.* 59. *Tsugi-ashi* (beide voeten iets verschuiven). 60. *Tettsui-uchi.* 61. Ter plaatse *Empi-uchi* op de linkerhand. 62. Hoofd 180° draaien en met een snelle beweging rechtervuist op linkervuist aan de linkerheup. 63. *Gedan-barai* met de rechterarm. 64. Zwaai de linkerarm boven het hoofd en breng tegelijk de linkervoet met *Fumikomi* naar de rechterkant, zwaai beide armen cirkelvormig in de richting van het uurwerk. 65. Neerkomen in *Kiba-dachi,* met de linkerarm afweer voor het onderlichaam met de pinkkant van de vuist, de rechterarm afweer boven het hoofd *(Kake-uke).* 66. Rechtervuist naar beneden stoten tot *Gedan-juji-uke* met gesloten vuisten, rechtervuist onder de linker. 67. Beide voeten bijtrekken tot *Hachiji-dachi,* tegelijkertijd *Jodan-juji-uke,* de vuisten op het laatste moment openen. 68. Draai rechts, in de richting van het uurwerk 270° op de bal van de rechtervoet tot in *Zenkutsu-dachi,* de armen voor het lichaam gestrekt met *Juji-uke* met open handen. 69. Trek de armen terug tot voor de *Solar-Plexus,* tegelijkertijd traag de vuisten opspannen. 70. *Mae-geri* met het linkerbeen. 71. Wanneer de linkervoet de rechterknie passeert omhoogspringen en tegelijkertijd de rechterknie omhoogbrengen voor *Mae-tobi-geri, Ki-ai.* 72. Neerkomen met *Uraken-uchi* in *Zenkutsu-dachi.* 73. Het lichaam voorwaarts buigen met de rechtervuist langs de grond, tegelijk 180° draaien. 74. Stand *Hachiji-dachi* met beide vuisten boven het hoofd. 75. Armen kruislings terug voor het lichaam brengen. 76. Eindhouding *Hachiji-dachi.*

Satoshi Myazaki tijdens een Kata shiai van de All Japan Karate Championships. Op de achtergrond M. Nakayama (8ste Dan).

BASSAI-DAI

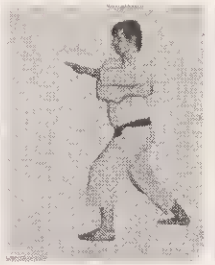


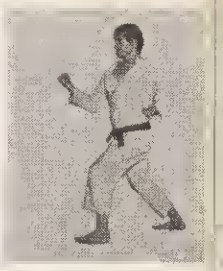
1

2

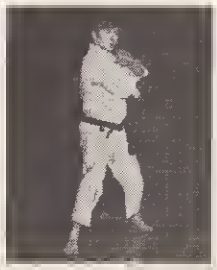
3

4





5



6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

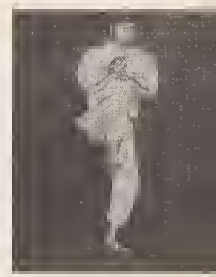
17

18

19

20

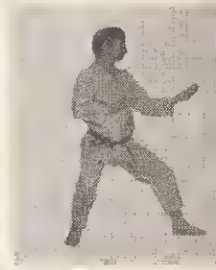
21



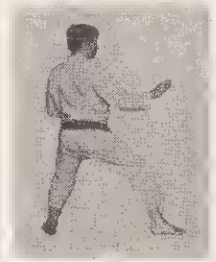
22

23 KI-AI

24

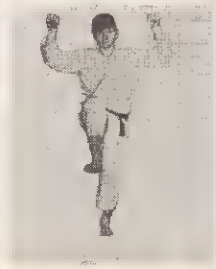


25

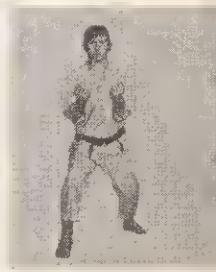


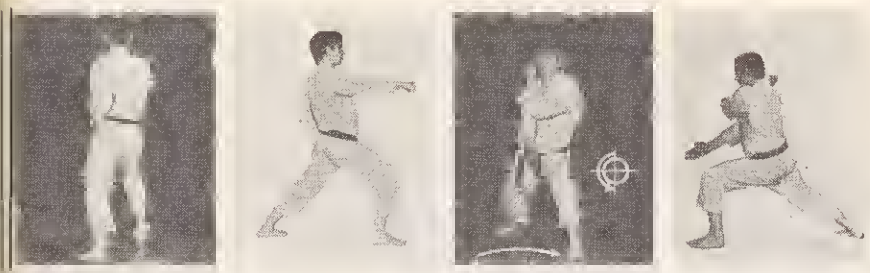
26

27

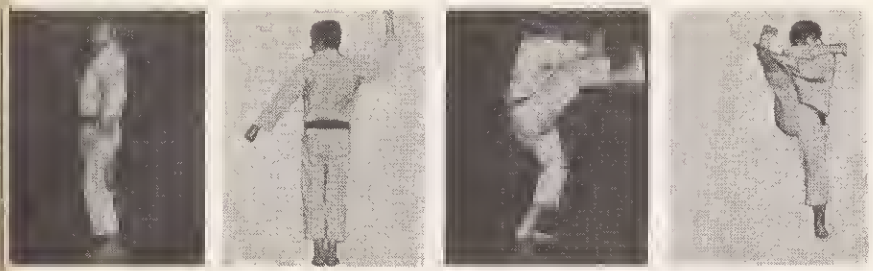


28



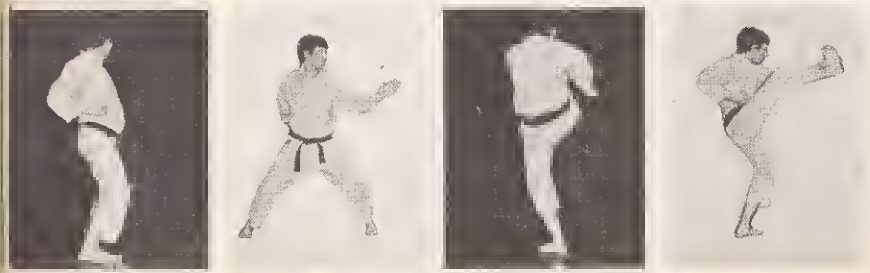


29 30

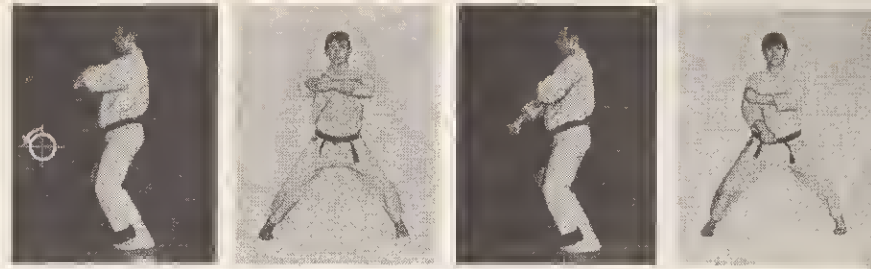


31 32

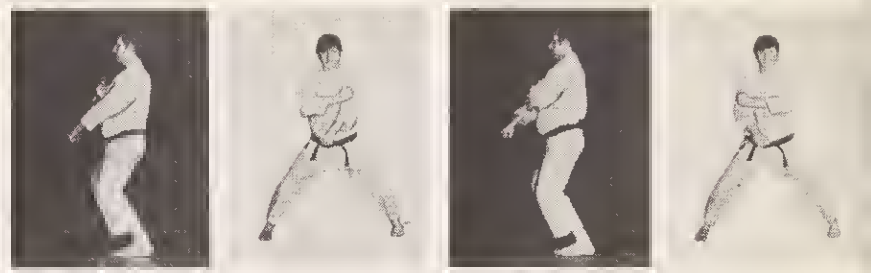
33 34



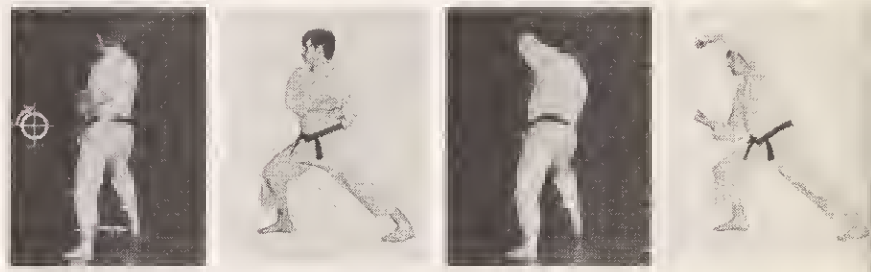
35



36 37



38 39



40 41

42 43

44 45

46 47

48 49 50

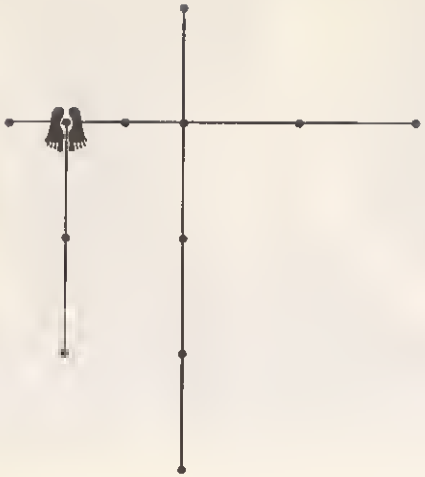
51 52 53

54 55 56 KI-AI 57

1. Beginstand *Heisoku-dachi,* rechtervuist gebald in de geopende linkerhand voor het lichaam. 2. Rechterbeen heffen en voorwaarts neerzetten met *Morote-uchi-uke,* linkerbeen aansluiten achter het rechterbeen. 3. Linkerbeen terug achterwaarts verplaatsen, tegelijk 180° draaien op de bal van de rechtervoet met *Uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 4. Ter plaatse *Gyaku-uchi-uke.* 5. Draai rechts rugwaarts 180° door het rechterbeen in de richting van het uurwerk te verplaatsen tot *Zenkutsu-dachi* met *Gyaku-soto-uke.* 6. Ter plaatse *Uchi-uke.* 7. Rechterbeen terugtrekken bij het linkerbeen, tegelijk 90° naar rechts draaien en met de rechterarm een onderscheppende beweging maken. 8. Rechterbeen terug voorwaarts plaatsen in *Zenkutsu-dachi* rechterarm doorzwaaien tot boven het hoofd. 9. *Soto-uke.* 10. Ter plaatse *Gyaku-uchi-uke.* 11. Linkerbeen bijtrekken tot *Hachiji-dachi,* tegelijk het lichaam 90° naar links draaien, *Kamae* linkervuist op de rechtervuist. 12. Traag de linkerhand voorwaarts brengen met *Tate-shuto-uke* tot *Kamae* met *Kime* op het einde. 13. Ter plaatse *Seiken-choku-zuki* met de rechtervuist. 14. Linkerbeen links zijwaarts verplaatsen tot kleine *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 15. Linkerbeen terug bijtrekken tot *Hachiji-dachi* met *Seiken-choku-zuki* met de linkervuist. 16. Rechterbeen rechts zijwaarts verplaatsen tot kleine *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 17. Rechterbeen voorwaarts plaatsen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 18. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 19. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 20. Wijken door het rechterbeen opnieuw achterwaarts te brengen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 21. Stand veranderen in *Zenkutsu-dachi* en tegelijk met de rechterhand een beweging maken om de arm van de tegenstrever vast te grijpen. 22. Rechterknie optrekken ; de handen behouden dezelfde positie. 23. *Gedan Yoko-geri-kekomi* en tegelijk de armen met de vuisten gebald voor de borst terugtrekken. *Ki-ai.* 24. Neerkomen en tegelijk 180° draaien met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 25. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 26. Rechterbeen terug bijtrekken tot *Heisoku-dachi* met beide vuisten gebald boven het hoofd, de opening van de vuisten naar voren. 27. Rechterknie optrekken en beide vuisten uit elkaar trekken. 28. Rechterbeen voorwaarts neerzetten in *Zenkutsu-dachi* met *Morote-tettsui.* 29. *Tsugi-ashi,* beide voeten iets voorwaarts verplaatsen met *Oi-zuki.* 30. Verplaats het linkerbeen links rugwaarts en draai tegelijk 180° tegen de richting van het uurwerk met *Gedan-nukite* in *Zenkutsu-dachi.* 31. Linkerbeen terugtrekken tot *Heisoku-*

dachi, linkerarm *Gedan-barai,* rechterarm terugtrekken tot boven het hoofd. 32. Rechterbeen in een wijde boog voorwaarts zwaaien. 33. Neerkomen met *Fumi-komi* in *Kiba-dachi,* met de rechterarm *Gedan-barai,* het hoofd naar rechts gedraaid. 34. Ter plaatse *Haishu-uke,* tegelijk hoofd 180° naar links draaien. 35. *Mikazuki-geri* op geopende linkerhand. 36. Neerkomen in *Kiba-dachi* met *Empi-uchi* op geopende rechterhand. 37. Ter plaatse *Gedan-barai* met de rechterarm, linkervuist op de plooi van de rechterarm. 38. Afweer wisselen *Gedan-barai* met de linkerarm, rechtervuist op de plooi van de linkerarm. 39. Afweer wisselen en terug *Gedan-barai* met de rechterarm, linkervuist op de plooi van de rechterarm. 40. Draai rechts 90° door het rechterbeen rechts te verplaatsen in *Zenkutsu-dachi,* rechtervuist op linkervuist aan de linkerheup. 41. Ter plaatse *Yama-zuki.* 42. Rechterbeen terugtrekken bij het linkerbeen in *Heisoku-dachi,* linkervuist op de rechtervuist aan de rechterheup. 43. Linkerbeen heffen. 44. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Yama-zuki.* 45. Linkerbeen terugtrekken en bij het rechterbeen plaatsen in *Heisoku-dachi,* rechtervuist op linkervuist aan de linkerheup. 46. Rechterbeen heffen. 47. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Yama-zuki.* 48. Door het linkerbeen links rugwaarts te verplaatsen 270° draaien op de bal van de rechtervoet, met de rechterarm een grote onderscheppende beweging van boven naar onderen. 49. *Gedan-sukui-uke.* 50. Draai rechts rugwaarts 180° in *Zenkutsu-dachi* door het rechterbeen rechts te verplaatsen, met de linkerarm een grote onderscheppende beweging van boven naar onder. 51. *Gedan-sukui-uke.* 52. Linkerbeen halve pas bijtrekken. 53. Rechterbeen 45° voorwaarts plaatsen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 54. Verplaats het rechterbeen rechts 90° met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi,* linkervoet blijft staan. 55. Rechterbeen halve pas bijtrekken. 56. Linkerbeen verplaatsen in *Kokutsu-dachi* met *Shuto-uke. Ki-ai.* 57. Eindhouding, linkerbeen terugtrekken tot *Heisoku-dachi,* rechtervuist gebald in geopende linkerhand.

ENPI



1

2

3

4

5

6

7

8

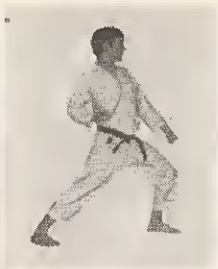
9

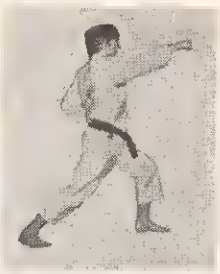
10

11

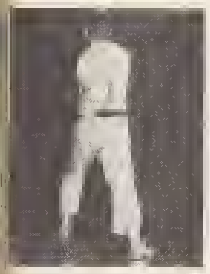
12

13





14

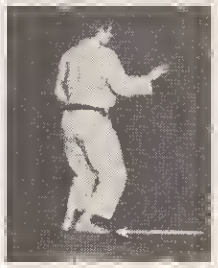


15 16

17 18 19

20 21 22 23 KI-AI

24 25 26 27



28 29 30 31

32 33 34

35 36 37 38

39

40

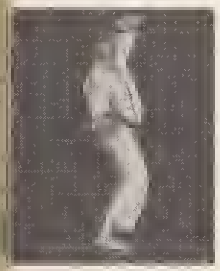
41

42

43

44

45



46

47

KI-AI

48

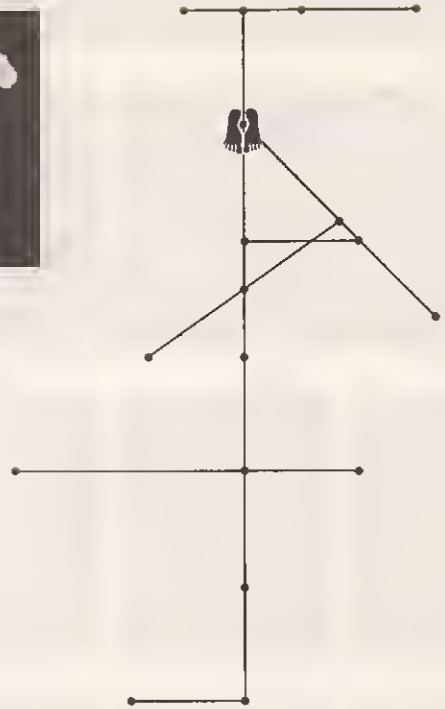
49

50

1. Beginstand *Heisoku-dachi,* rechtervuist gebald tegen de geopende linkerhand, aan de linkerheup. 2. Linkerbeen links een halve pas verplaatsen en door de knie zakken. 3. Neerkomen op de rechterknie met rechtse *Gedan-barai,* lichaam rechtop, linkervuist gebald voor de *Solar Plexus.* 4. Linkerbeen terugtrekken tot *Hachiji-dachi,* rechtervuist op de linkervuist aan de linkerheup. 5. Rechts zijwaarts 90° uitvallen met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi.* 6. Linkerbeen verplaatsen tot *Kiba-dachi* met *Kagi-zuki.* 7. Verplaats het linkerbeen 90° voorwaarts in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai.* 8. Ter plaatse *Gyaku-age-zuki.* 9. Hand openen. 10. Rechterbeen optrekken. 11. Het rechterbeen voorwaarts plaatsen en gehurkt neerkomen, met de rechterarm een afweer en met de linkerarm een stoot naar beneden, linkerbeen aansluiten achter het rechter. 12. Linkerbeen terug achterwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai,* naar de afwerende vuist kijken en het lichaam naar voren leunen. 13. Ter plaatse het lichaam weer oprichten en *Gedan-barai* 180° in de andere richting. 14. Ter plaatse *Gyaku-age-zuki.* 15. Hand openen. 16. Rechterbeen optrekken. 17. Rechterbeen voorwaarts plaatsen en gehurkt neerkomen, linkerbeen aansluiten achter het rechterbeen, met de rechterarm een afweer en met de linkerarm een stoot naar beneden. 18. Linkerbeen achterwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai,* naar de afwerende vuist kijken en het lichaam naar voren leunen (als 12). 19. Ter plaatse het lichaam terug rechtbrengen en *Gedan-barai* 180° in de andere richting (als 13). 20. Linkerbeen terugtrekken tot bij de rechterknie, linkerhand geopend als bescherming voor het aangezicht. 21. Linkerbeen met een wijde boog omhoog zwaaien. 22. Neerkomen in *Kiba-dachi,* linkerhand links boven het hoofd. 23. Rechterbeen bijtrekken met de voet

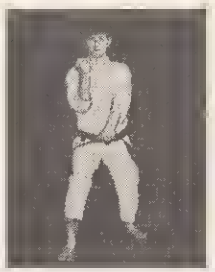
in de ploci van de linkerknie, met de rechterarm *Soto-uke* op de geopende linkerhand. 24. Rechterbeen opnieuw rechts plaatsen in *Kiba-dachi,* en de linkerhand voorwaarts brengen met *Tate-shuto-uke* tot *Kamae.* 25. Ter plaatse *Seiken-choku-zuki* met de rechtervuist. 26. Ter plaatse *Seiken-choku-zuki* met de linkervuist. 27. Draai links 90° door het linkerbeen te verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai.* 28. Ter plaatse *Gyaku-age-zuki.* 29. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 30. Rechterbeen terug bijtrekken bij het linker, de handen behouden dezelfde positie. 31. Linkerbeen uitzetten in *Kokutsu-dachi* met *Shuto-uke.* 32. Ter plaatse *Gyaku-zuki* in *Kokutsu-dachi.* 33. Vorderen met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 34. Draai links rugwaarts 180° door het linkerbeen te verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai.* 35. Ter plaatse *Gyaku-age-zuki.* 36. Hand openen. 37. Rechterbeen optrekken. 38. Het rechterbeen voorwaarts plaatsen en gehurkt neerkomen, linkerbeen aansluiten achter het rechterbeen, met de rechterarm een afweer en met de linkerarm een stoot naar beneden. 39. Linkerbeen terug achterwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai,* naar de afwerende vuist kijken en het lichaam naar voren leunen. 40. Ter plaatse het lichaam terug rechtbrengen en *Gedan-barai* 180° in de andere richting. 41. Ter plaatse 90° rechts *Teisho-uke* met de rechterhand. 42. Rechterbeen bijtrekken en vorderen met dubbele *Teisho-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 43. Vorderen met dubbele *Teisho-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 44. Vorderen met dubbele *Teisho-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 45. *Tsugi-ashi* en tegelijk stand veranderen in *Kokutsu-dachi,* met de rechterarm *Gedan-barai,* de linkervuist gebald voor de Solar-Plexus. 46. Nogmaals stand veranderen in *Kiba-dachi* en met beide handen grijpen. 47. Omhoogspringen met opgetrokken knieën en tegelijk volledig 360° draaien tegen de richting van het uurwerk, *Ki-ai.* 48. Neerkomen in *Kokutsu-dachi* met *Shuto-uke.* 49. Wijken met *Shuto-uke* in *Kokutsu-dachi.* 50. Linkerbeen bijtrekken tot *Heisoku-dachi,* rechtervuist tegen de geopende linkerhand aan de linkerheup. 51. Eindhouding *Hachiji-dachi.*

JION



1

2



3

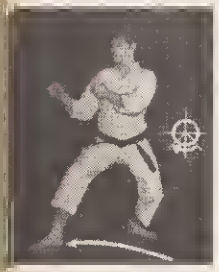
4

5

6

7

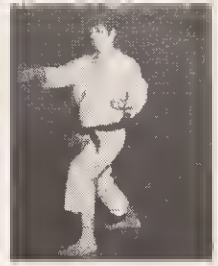
8



9

10

11



12

13

14

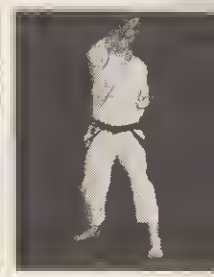
15

16

17

18 KI-AI

19



20

21

22

23

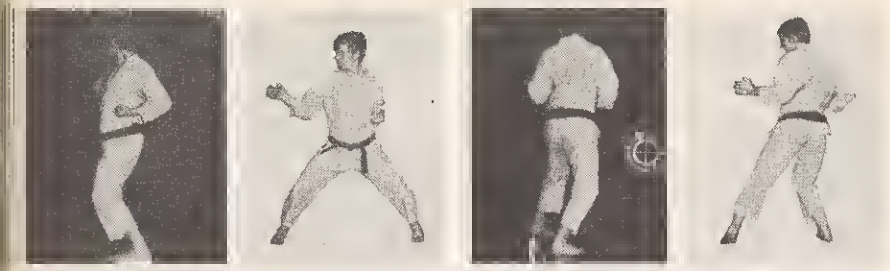
24

25

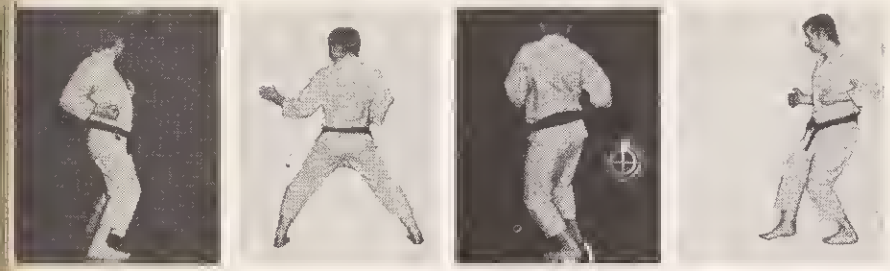
26

27

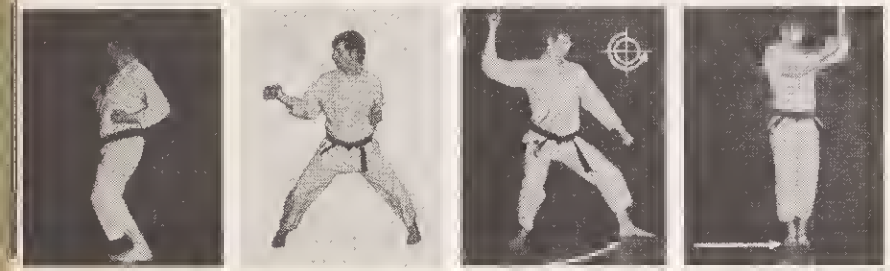
28



25

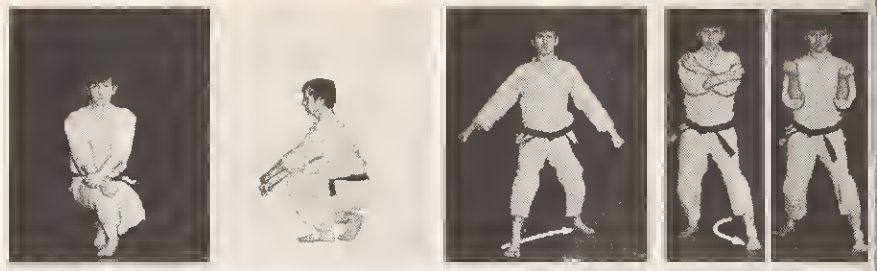


26



27 28

29 30 31 32



33 34 35

36 37 38 39

40 41 42

43 44

45

46

47

48 49 50 KI-AI

51

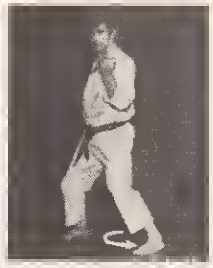
1. Beginstand *Heisoku-dachi,* rechtervuist gebald in de geopende linkerhand ter hoogte van de kin. 2. Linkerbeen achterwaarts verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met dubbele afweer, rechterarm *Uchi-uke,* linkerarm *Gedan-barai.* 3. Linkerbeen 135° voorwaarts plaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Kakiwake-uke.* 4. *Mae-geri* met het rechterbeen, de handen behouden dezelfde positie. 5. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Oi-zuki.* 6. *Gyaku-zuki.* 7. Ter plaatse *Oi-zuki.* 8. Draai rechts 90° door het rechterbeen rechts te verplaatsen in *Zenkutsu-dachi* met *Kakiwake-uke.* 9. *Mae-geri* met het linkerbeen. 10. Neerkomen in *Zenkutsu-dachi* met *Oi-zuki.* 11. *Gyaku-zuki.* 12. Ter plaatse *Oi-zuki.* 13. Draai links 45° door het linkerbeen te verplaatsen met *Age-uke.* 14. *Gyaku-zuki.* 15. Vorderen met Age-uke in *Zenkutsu-dachi.* 16. *Gyaku-zuki.* 17. Vorderen met *Jodan-age-uke* in *Zenkutsu-dachi.* 18. Vorderen met *Oi-zuki, Ki-ai.* 19. Draai links rugwaarts 270° tegen de richting van het uurwerk met dubbele afweer in *Kokutsu-dachi,* linkerarm *Gedan-barai,* rechterarm *Jodan-uchi-uke.* 20. Stand veranderen in *Kiba-dachi* door de linkervoet te verplaatsen met *Kagi-zuki.* 21. Draai rechts 180° door het rechterbeen te verplaatsen met dubbele afweer in *Kokutsu-dachi,* rechterarm *Gedan-barai,* linkerarm *Jodan-uchi-uke.* 22. Stand veranderen door de rechtervoet te verplaatsen tot *Kiba-dachi* met *Kagi-zuki.* 23. Linkervoet 90° voorwaarts verplaatsen tot *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-barai.* 24. Vorderen met *Teisho-uke* in *Kiba-dachi.* 25. Vorderen met *Teisho-uke* in *Kiba-dachi.* 26. Vorderen met *Teisho-uke* in *Kiba-dachi.* 27. Draai links rugwaarts op de bal van de rechtervoet tegen de richting van het uurwerk tot *Kokutsu-dachi,* linkerarm *Gedan-barai,* rechterarm *Jodan-uchi-uke.* 28. Trek het rechterbeen bij tot *Heisoku-dachi* met *Morote-ura-zuki* boven het hoofd. 29. Draai rechts 180° door het rechterbeen terug rechts te verplaatsen in *Kokutsu-dachi* met de rechterarm *Gedan-barai,* met de linkerarm *Jodan-uchi-uke.* 30. Trek het linkerbeen bij tot *Heisoku-dachi* met *Morote-ura-zuki* boven het hoofd. 31. Beide armen met de vuisten gebald zijwaarts brengen ter hoogte van de heup. 32. Rechterbeen optrekken en beide vuisten gebald bij de heupen brengen. 33. Rechterbeen voorwaarts plaatsen, linkerbeen aansluiten en gehurkt *Juji-uke* met gesloten vuisten. 34. Linkerbeen terug achterwaarts plaatsen in *Zenkutsu-dachi,* beide vuisten gebald zijwaarts ter hoogte van de heup. 35. Vorderen met *Zenkutsu-dachi* met dubbele *Uchi-uke.* 36. Vorderen met *Jodan-juji-uke* met gebalde vuisten in *Zenkutsu-dachi.* 37. Ter plaatse met de rechterarm *Ura-zuki* met uitgestrekte arm en de linkerarm terugtrekken aan de rechterschouder. 38. Ter plaatse met de rechterarm *Kake-uke.* 39. Ter plaatse met de rechterarm *Ura-zuki* de linkervuist onder de rechter-

elleboog. 40. Draai links rugwaarts 270° op de bal van de rechtervoet in *Zenkutsu-dachi* met *Uchi-uke*. 41. Vorderen met *Oi-zuki*. 42. Draai rechts 180° met *Uchi-uke* in *Zenkutsu-dachi*. 43. Vorderen met *Oi-zuki*. 44. Draai links 90° met *Gedan-barai* in *Zenkutsu-dachi*. 45. Vorderen met *Fumikomi*, neerkomen in *Kiba-dachi* met *Tettsui-uchi*. 46. Vorderen met *Fumikomi*, neerkomen in *Kiba-dachi* met *Tettsui-uchi*. 47. Vorderen met *Fumikomi*, neer komen in *Kiba-dachi* met *Tettsui-uchi*. 48. Linkerbeen bijtrekken en tegelijk 270° rugwaarts draaien tot *Heisoku-dachi*, rechterarm links zijwaarts uitgestrekt, linkervuist aan de linkerheup. 49. Links uitvallen in *Kiba-dachi* en stoot met de linkerarm, rechterarm geplooid met de rechtervuist aan de rechterschouder. 50. *Tsugi-ashi* naar rechts, stoot met de rechterarm, linkerarm geplooid met de linkervuist aan de linkerschouder, *Ki-ai*. 51. Rechterbeen terugtrekken tot *Heisoku-dachi*, met de rechtervuist gebald in de geopende linkerhand.

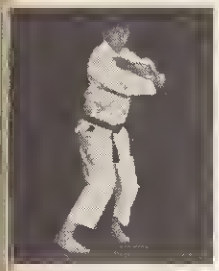
HANGETSU

1

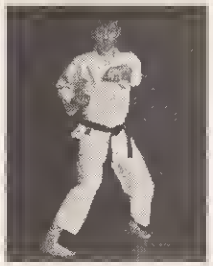
2



3

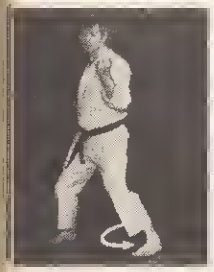


4



5

6



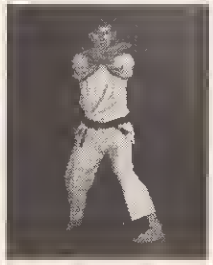
7

8

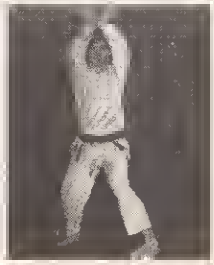
9

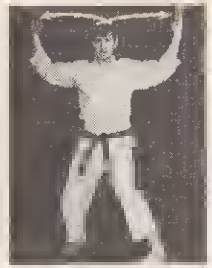
10

11



12

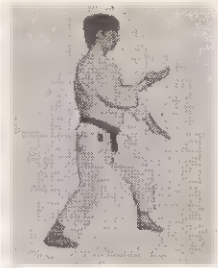




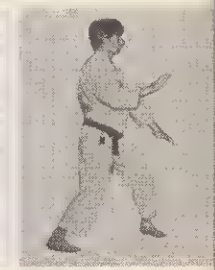
13

14

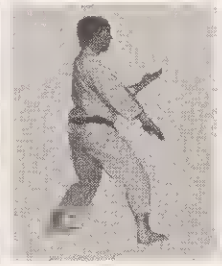
15 KI-AI



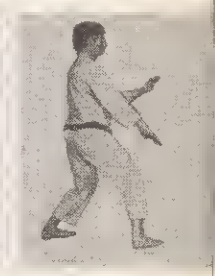
16



17

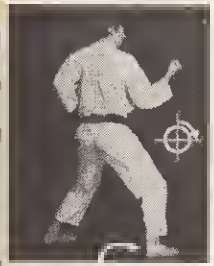


18



19

20



21

22

23

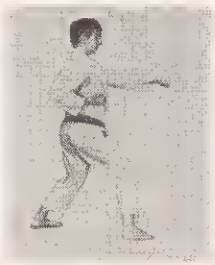
24

25

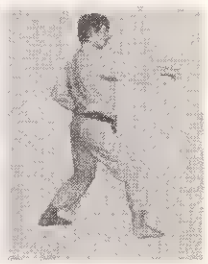
26

27

28



29



30

31

32

33

34

35

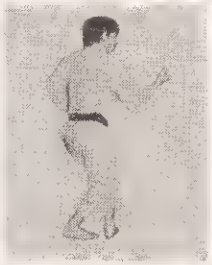
36

37

38

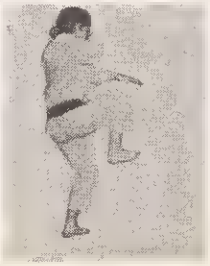
39

40

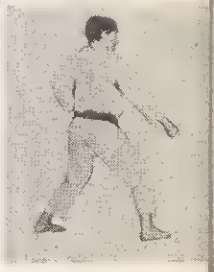


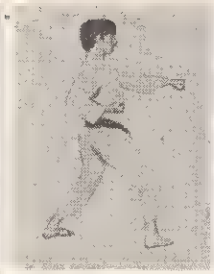
41

42

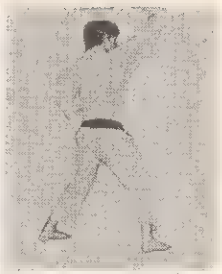


43



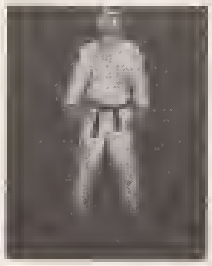


44



45

46 47 48 KI-AI 49



50

1. Beginstand *Hachiji-dachi.* 2. Linkerbeen voorwaarts brengen tot *Hangetsu-dachi* met *Uchi-uke.* 3. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 4. Rechterbeen voorwaarts brengen tot *Hangetsu-dachi* met *Uchi-uke.* 5. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 6. Linkerbeen voorwaarts brengen tot *Hangetsu-dachi* met *Uchi-uke.* 7. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 8. Armen in dezelfde positie houden en rechterwijsvinger opgekruld vooruitsteken. 9. Rechterarm terugtrekken, met de linkervuist de rechtervuist tegemoet gaan en terwijl de linkerwijsvinger eveneens opgekruld vooruitsteken. 10. Wanneer de vooruitkomende linkervuist de terugtrekkende rechtervuist genaderd is, beide vuisten gelijkmatig terugtrekken tot voor de borst, vuisten op schouderhoogte, beide wijsvingers opgekruld uitgestoken. 11. Beide vuisten voorwaarts brengen, de vingers blijven hetzelfde. 12. Armen kruislings in een wijde boog omhoogbrengen met geopende handen, links en rechts naast het hoofd. 13. Armen kruislings naar beneden brengen, beide armen zijwaarts uitgestrekt, met geopende handen, ter hoogte van de heup. 14. Draai 180° op de bal van de linkervoet. 15. Dubbele afweer in *Hangetsu-dachi,* linkerhand *Shuto-gedan-barai,* rechterhand *Haito-uke. Ki-ai.* 16. Ter plaatse rechterhand omdraaien tot *Shuto-uke.* 17. Vorderen met dubbele afweer in *Hangetsu-dachi* met de linkerhand *Haito-uke* en met de rechterhand *Shuto-gedan-barai.* 18. Ter plaatse linkerhand omdraaien tot *Shuto-uke.* 19. Vorderen met dubbele afweer in *Hangetsu-dachi,* linkerhand *Shuto-gedan-barai,* rechterhand *Haito-uke.* 20. Ter plaatse rechterhand omdraaien tot *Shuto-uke.* 21. Verplaats het rechterbeen rechts 45° met *Uchi-uke* in *Hangetsu-dachi.* 22. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 23. Ter plaatse *Oi-zuki.* 24. Draai links 180° door het linkerbeen links rugwaarts te verplaatsen tot *Hangetsu-dachi* met *Uchi-uke.* 25. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 26. Ter plaatse *Oi-zuki.* 27. Draai rechts 45° door het rechterbeen rechts te verplaatsen tot *Hangetsu-dachi* met *Uchi-uke.* 28. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 29. Ter plaatse *Oi-zuki.* 30. Hef het linkerbeen met een wijde boog op en draai tegelijk 180° op de hiel van de rechtervoet. 31. Neerzetten in *Kokutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 32. Rechtervoet bijtrekken en voor de linkervoet kruisen, de vuisten behouden dezelfde positie. 33. *Mae-geri* met het linkerbeen. 34. Tegelijkertijd linkervuist aan het rechteroor brengen en rechterhand geopend voorwaarts strekken als bescherming. 35. Linkerbeen voorwaarts neerzetten in *Hangetsu-dachi* met *Gedan-barai.* 36. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 37. Ter plaatse *Age-uke.* 38. Hef het rechterbeen met een wijde boog op en draai tegelijk 180° op de hiel van de linkervoet. 39. Neerzetten in *Kokutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 40. Linkervoet bijtrekken en voor de rechtervoet kruisen, de vuisten behouden dezelfde positie. 41. *Mae-geri* met het rechterbeen. 42. Tegelijkertijd rechtervuist aan het linkeroor brengen en linkerhand geopend voorwaarts strekken als bescherming. 43. Rechterbeen voorwaarts neerzetten in *Hangetsu-dachi* met *Gedan-barai.* 44. Ter plaatse *Gyaku-zuki.* 45. Ter plaatse *Age-uke.* 46. Hef het linkerbeen in een wijde boog op en draai tegelijk 180° op de hiel van de rechtervoet. 47. Neerzetten in *Kokutsu-dachi* met *Uchi-uke.* 48. Met de rechtervoet *Mikazuki-geri* op de geopende linkerhand. *Ki-ai.* 49. Het rechterbeen onmiddellijk terug achterwaarts brengen in *Zenkutsu-dachi* met *Gedan-gyaku-zuki,* het linkerbeen blijft ter plaatse. 50. Linkerbeen terugtrekken tot in *Neko-ashi-dachi* met *Teisho-awase-uke.* 51. Eindhouding *Hachiji-dachi.*

EERSTE HULP BIJ KARATE-ONGEVALLEN (E.H.B.K.O.)

Onder E.H.B.K.O. wordt verstaan het wegnemen van besmettingsgevaar, pijn, opheffen van algemene stoornissen en voorkomen van verwikkelingen.
Men zal zich stipt houden alleen de eerste hulp te verlenen en verdere behandeling over laten aan een dokter.
Tijdens gelijk welk Karate-ongeval worden er weefsels en bloedvaten beschadigd.
De taak van de E.H.B.K.O. is nu deze beschadiging zo snel mogelijk af te remmen bijv. door koude compressen, elastisch drukverband en het verwonde lidmaat in verhoogde stand te brengen.
Dit zal de genezing aanmerkelijk bespoedigen.
Nadien, indien noodzakelijk, zo snel mogelijk een dokter raadplegen.
Voor grotere kwetsuren zijn er andere factoren dan bovengenoemde die een rol spelen.

Een correcte en snelle verzorging van het kleinste letsel is van zeer groot belang, omdat men aldus niet alleen een veel snellere genezing bekomt, maar ook blijvende letsels kan vermijden.

1. BEZWIJMING OF FLAUWTE

Bepaling. Plotselinge of kortstondige bewusteloosheid te wijten aan een tijdelijke (zeer kortstondige) verminderde bloedtoevoer naar de hersenen. *Oorzaken.* Warmte, pijn, spanning, gebrek aan zuurstof, e.a. *Symptomen.* Bleke gelaatskleur, transpireren, zwakke polsslag, duizeligheid, oorsuizen, zwarte punten voor de ogen, oppervlakkige ademhaling. *Verzorging.* Slachtoffer plat leggen, hoofd omlaag. voeten omhoog, rustige omgeving.

BELANGRIJK : Wanneer hij terug tot het bewustzijn is gekomen moet hij nog ± 10 minuten blijven liggen om herhaling van flauwte of hoofdpijn te voorkomen.
In frisse lucht brengen ; opletten voor te veel afkoeling. Knellende kledingstukken losmaken. Wassen met koud water. Het slachtoffer, op het punt van bezwijming, ondersteunen om te vermijden, dat hij bij het vallen letsels oploopt. Met platte hand in het aangezicht slaan. (Reflex opwekken !)

2. SLAG OP GESLACHTSORGANEN

Verzorging. Getroffene doen wateren. Indien bloed in de urine, dokter onmiddellijk waarschuwen. Warme compressen op roede.

3. HERSENSCHUDDING

Bepaling. Verplaatsing van de hersenen zonder bloeding. *Oorzaken.* Gevolg van val, geweld, slag. 1. Lichte hersenschudding. *Symptomen.* Bewustzijnsverlies van korte duur tot max. ± 1/2 uur. Hoofdpijn. 2. Vrij ernstige hersenschudding. *Symptomen.* Bewustzijnsverlies van enkele uren tot enkele dagen. Braken (soms), misselijkheid, hoofdpijn, tijdelijk geheugenverlies, onsamenhangend spreken. *Verzorging.* Patiënt neerleggen, hoofd omhoog. Op het hoofd ijs leggen of koud water compressen. Geen kunstmatige ademhaling toepassen. Wanneer de gekwetste bewusteloos is, kleding losmaken. Gekwetste niet vervoeren. Wanneer het volstrekt nodig is hem te vervoeren, hoofd goed ondersteunen ; vervoer langzaam en zonder schokken. Dokter waarschuwen.

4. KNEUZINGEN

Bepaling. Een kneuzing is een inwendige weefselletsel, zonder dat er een open huidwonde is. *Oorzaken.* Gevolg van stamp, val, stoot, verstuiking, ontwrichting e.a. *Symptomen.* Pijn, doordat zenuwen geplet of gerekt worden. Inwendige bloedstorting door het openscheuren der bloedvaten ten gevolge van de drukking. Door het stromen van het bloed uit de bloedvaten in het weefsel kan er een zwelling ontstaan ; geldt het echter een groot bloedvat dan krijgt men de vorming van een bloedbuil. Er kan een blauwe plek ontstaan enige uren na het ongeval, wanneer het bloed tot aan de oppervlakte is doorgesijpeld.
Ongevoelige huid, indien de weefsels volledig werden verpletterd.
N.B. Bij vrouwen zijn de onderhuidse bloedvaten veel brozer dan bij de mannen, zodat een lichte kneuzing reeds een blauwe plek doet ontstaan.

Verzorging

A. Uitwendige kneuzing
Het gekneusde deel onbeweeglijk houden en nooit laten hangen (lidmaat) om stuwing te voorkomen, waardoor de bloeding en de pijn vermeerderen (er kan ook een breuk zijn).
Elastisch drukverband, indien het een lidmaat betreft.
Hierdoor zal de verdere uitstorting in de weefsels worden voorkomen. Het verband zodanig aanbrengen, dat de bloedcirculatie niet afgebonden wordt, waardoor men stuwing krijgt, te merken aan verkleuring (wit/blauw).
Koude compressen/ijs (± 20 min.) leggen over de gekneusde plek, of koud water over verbonden lidmaat laten lopen ; dit onmiddellijk en gedurende 4 uren na het ongeval, met tussenpozen.
a) om bloedstorting in de weefsels tegen te gaan (door koude trekken de bloedvaten samen)
b) om de pijn te verzachten.
Nadien droog elastisch verband, indien het een lidmaat betreft.
N.B. Niet masseren (om de bloeding niet te vergroten).

Na 24 uur, wanneer de bloeding volledig gestelpt is, wisselbaden en speciaal helende resorptiezalf.
Alcoholhoudende dranken vermijden, de eerste uren na het ongeval, daar dit de bloedvaten verwijdt en dus de bloedstorting vergroot.
B. Inwendige kneuzing
Kunnen een terugslag hebben op bijzondere levensverrichtingen (darm-, long-, maagscheuring) zonder dat zelfs uitwendig iets te bespeuren is.
Er kan bewusteloosheid en schijndood ontstaan.
Hier mag nooit kunstmatige ademhaling toegepast worden, want deze kan de bloeding verergeren.
a) Dokter onmiddellijk waarschuwen.
b) Gekwetste laten liggen om toestand niet te verergeren.

5. NEUSBLOEDING

Het slachtoffer doen zitten, het hoofd recht en onbeweeglijk. Neus afsluiten.
a) met vingers neuswortel toedrukken.
b) na drukking, propje watten met zuurstofwater in neusgat ; na enkele tijd dit verwijderen (gevaar voor besmetting).
c) koude compressen in nek en/of neuswortel.
N.B. Wanneer neusbloeding een gevolg is van zware val of slag op hoofd, gevaar voor schedelbreuk.

6. SHOGKTOESTAND

Bepaling. Algemene hart- of ademhalingsstoornissen door verzwakking van de bloedsomloop veroorzaakt. *Oorzaken.* Na elk ernstig ongeval. Inwendige en uitwendige bloedingen. Ernstige beenderbreuk. Zware kneuzingen enz. Zware val / stamp. Na hevige pijn. *Symptomen.* Bleke, grauwachtige gelaatskleur, samengeknepen neusvleugels, blauwomrande ogen. Snelle, bijna onvoelbare polsslag. Ongerustheid of slaperigheid. Zweet op de slapen, vochtige huid. Rillingen, tandengeklapper.
*Verzorg*ing. Shocktoestand is zeer gevaarlijk en kan de dood veroorzaken, indien het slachtoffer niet onmiddellijk verzorgd wordt.
Dus onmiddellijk dokter waarschuwen. Intussen : slachtoffer, zo mogelijk, plat leggen met laagliggend hoofd — in een rustige plaats — benen hoger leggen, behalve in sommige bijzondere gevallen (zie HERSENSGHUDDING).
Te drinken geven, indien bij bewustzijn (suikerwater, warme aftreksels, nooit alcohol) en niet aan de buik gekwetst. Toedekken, een zwetend slachtoffer niet te zeer verwarmen. Zuurstof toedienen.
Zorgen voor lichamelijk comfort
—kleren losmaken
— gekwetste ledematen ondersteunen.
Zorgen voor moreel comfort
— geruststellen
— opmonteren.
BELANGRIJK : De verzorging moet tijdens het overbrengen van het slachtoffer voortgezet worden.

7. SPIERVERREKKING

Bepaling. Gedeeltelijke scheuring, waarbij slechts enkele vezels scheuren. *Oorzaken.* Spier onvoldoende verwarmd. Te grote krachtinspanning. *Symptomen.* Pijn, eventuele lichte zwelling, moeilijke bewegingen. *Verzorging.* Koude kompressen, rust. Bij spierscheuring onmogelijkheid van beweging. Gekwetste op de grond leggen, gekwetst lichaamsdeel zo plaatsen, dat alle drukking, plooiing, spanning der spieren of afhangen van het lichaamsdeel vermeden wordt. Spalken op een brede plank. Dokter waarschuwen.

WOORDENLIJST

A

Age-uke : opwaartse afweer
Age-zuki : stijgende stoot
Ashibo-kake-uke : beenafweer
Arigato gozaimas : dank U

B

Bassai-dai : kata

C

Ghoku-zuki : rechstreekse stoot
Ghudan : middenzone

D

Dan : graad
Dojo : oefenzaal

E

Empi : elleboog
Enpi : kata, zwaluwvlucht
Empi-uchi : elleboogstoot

F

Fudo-dachi : mengeling van Zenkutsu-dachi en Kiba-dachi
Fumikomi : neerwaartse verpletterende stamp
Fusensho : winnaar door forfait

G

Gedan : lage zone
Gedan-barai : lage afweer
Gedan-kake-uke : lage afweer
Gi : vest, uniform
Go : vijf
Gyaku-zuki : tegengestelde stoot

H

Hachi : acht
Hachiji-dachi : natuurlijke stand
Haishu : handrug
Haishu-uchi : slag met handrug

Haishu-uke : afweer met handrug
Haisoku : bovenkant van de voet
Haito : handsnee duimkant
Haito-uchi : slag met handsnee duimkant
Hajime : begin
Hangetsu-dachi : halve maan stand
Hangetsu : kata, halve maan
Hantei : oordeel
Hansoku : verlies door overtreding van de regels
Hei-an go-dan : hei-an vijf
Hei-an ni-dan : hei-an twee
Hei-an san-dan : hei-an drie
Hei-an sho-dan : hei-an één
Hei-an yo-dan : hei-an vier
Heisoku-dachi : aandachtshouding
Hidari : links
Hiji-suri-uke : elleboog glijdende afweer
Hikiwake : gelijk
Hiraken : voor kneukel vuist
Hiza : knie

I

Ichi : een
Ippon : een punt

J

Jikan : tijd
Jiyu-kumite : vrij gevecht
Jion : kata
Jodan : hoge zone
Jodan-age-uke : afweer op hoge zone
Ju : tien
Juji-uke : gekruiste afweer

K

Kagi-zuki : hoek stoot
Kakato : hiel
Kakiwake-uke : wig afweer
Kamiza-ni-rei : groet aan het ere-verhoog
Kanku : kata, zien naar de lucht
Karate : lege hand
Kata : stijloefening, ingebeeld gevecht
Keage : slagende stamp
Kekomi : stotende stamp
Kendo : zwaard vechten
Keri : stampen
Keri-wasa : stamptechnieken

Kiba-dachi : zijwaartse stand ruiter
Kihon-kumite : basistraining
Kizami-zuki : jab
Kokutsu-dachi : achterwaartse stand
Ko-shi : bal van de voet
Ku : negen
Kumite : gevechtsoefening

M

Ma-ai : afstand houden
Mae-geri : voorwaartse stamp
Mae-tobi-geri : voorwaartse springende stamp
Makiwara : stootpaal
Mawashi-geri : draaiende stamp
Mawashi-zuki : cirkelvormige stoot
Mawate : draaien
Migi : rechts
Mikazuki-geri : stamp met de zool van de voet
Mokuso : meditatie
Morote-uke : versterkte afweer met twee handen
Morote-zuki : dubbele stoot
Musubi-dachi : aandachtshouding

N

Nakadaka-ken : middelvinger kneukel vuist
Neko-ashi-dachi : katstand
Ni : twee
Nihon-nukite : twee vingerige speerhand
Nukite : speerhand

O

Oi-zuki : vorderend stoten
Otagai-ni-rei : iedereen groeten

R

Randori : vrij oefenen
Renzoku-geri : stamp kombinaties
Roku : zes

S

San : drie
Sanbon-zuki : driemaal stoten
Seiken : vuist
Sensei : leraar
Sensei-ni-rei : groet aan de leraar
Sempai-ni-rei : groet aan oudere

Shi : vier
Shihan : meester
Shishi : zeven
Shomen-ni-rei : groet aan eerste meester
Shuto : handsnee pinkkant
Shuto-uchi : slag met de handkant
Shuto-uke : afweer met de handkant
Sochin-dachi : zelfde als Fudo-dachi
Sokutei-mawashi-uke : beenafweer met de zool van de voet
Sokuto : snijkant van de voet
Soto-uke : afweer op middenzone, van buiten naar binnen
Sukui : lepel, opscheppen

T

Tameshi-wari : breektechnieken
Tate-empi-uchi : elleboogstoot
Teiji-dachi : T stand
Teisho : palm hiel
Teisho-uchi : stoot met de palm van de hand
Tekki-sho-dan : kata, uitgevoerd op een lijn
Tettsui : hamervuist
Tettsui-uchi : slag met de hamervuist
Tobi-geri : springend stampen
Tsuki : stoten
Tsuki-waza : stoot technieken

U

Uchi : slag
Uchi-uke : afweer op middenzone, van binnen naar buiten
Uchi-waza : slagtechnieken
Ude : voorarm
Uke : afweren
Uraken : rug van de vuist
Uraken-uchi : slag met de rug van de vuist
Ura-zuki : korte stoot
Ushiro : rugwaarts, achterwaarts
Ushiro-empi-uchi : achterwaartse elleboogstoot
Ushiro-geri : achterwaartse stamp

W

Waza-ari : bijna punt
Waza-ari-awasete-ippon : punt door tweemaal Waza-ari

Y

Yame : stop
Yasume : rust ter plaatse
Yoi : klaar, gereed
Yoko : zijde
Yoko-empi-uchi : zijwaartse elleboogstoot

Yoko-geri : zijwaartse stamp
Yoko-geri-keage : zijwaartse slagende stamp
Yoko-geri-kekomi : zijwaartse stotende stamp
Yoko-tobi-geri : springend zijwaarts stampen

Z

Zenkutsu-dachi : voorwaartse stand
Zuki : stoten

NAWOORD

Wij danken onderstaande personen voor de hulp, die zij verleend hebben bij het tot stand komen van dit werk :

Aarts L.,
Behaegel L.,
Cleybergh J.,
Collyn W.,
Coppieters E.,
De Herdt W.,
Depoorter G.,
Gebhardt M.,
Harthoorn H.,
Lemmens G.,
Martens R.,
Matheussen L.,
Meeus H.,
Meirsman L.,
Miyazaki S.,
Provo L.,
Provo R.,
Rubenska I.

STANDAARD SPORTREEKS

samengesteld door
François en Margreet Van Haesendonck

In deze reeks zijn verschenen :

JUDO door François Van Haesendonck

KARATE door Marcel Meeus

AEROBICA,
NIEUWE CONDITIETRAINING
door Dr. Kenneth H. Cooper

Verschijnen binnen kort :

ONDERWATERSPORT door F. Jacobs
en F. & M. Van Haesendonck

TRAINING -
FYSIOLOGISCHE GRONDBEGINSELEN
door Dr. F. Van Den Bossche